Droit d'auteur -

© 2013 – Jean Marc Enguiale – Riec sur Belon

Editeur :

Testeurs Outdoor

Crédit image couverture du livre :

Noël Magis

Désign et Mise en page du livre :

Mehboob Sam

Email : sam@mehboobsam.com

Création de couverture :

Jean Marc Enguiale

Contact :

Tous droits réservés

Email : jean-marc@testeurs-outdoor.com

Table des Matières

Courir est pourtant si facile.....3

Les spécificités de la Course à pied :.....7

Prenez votre pied !.....11

La chaussure de running à cœur ouvert :.....19

Chaussures minimalistes VS chaussures oversize : boxent-elles dans la même catégorie ?.....25

Les 13 astuces pour l'achat de vos chaussures de running.....28

Synthèse et mode d'emploi pour acheter votre paire de chaussures de running.....40

Les tests des coureurs :.....49

Les Bonus du Guide : Rien que pour vous... 91

Remerciements :.....130

© Testeurs-Outdoor.Com

Courir est pourtant si facile...

Qui ménage sa monture va loin

Courir est une activité physique simple. Toute personne valide est capable de le faire, même sur une petite distance. Il suffit d'accélérer le pas de la marche, de mettre un peu plus de rapidité dans l'exécution des gestes et hop vous pouvez courir.

Vous avez cela dans le sang, c'est inné en vous. D'ailleurs, nos ancêtres les plus éloignés, comme les hommes préhistoriques le faisaient déjà !

La marche et la course à pied sont les deux modes de locomotion naturels de l'être humain. Il y a environ deux millions d'années, pour la survie de notre espèce, le genre homo s'est lancé dans la chasse à l'épuisement. L'homme n'est pas rapide si vous le comparez aux mammifères ou autres espèces. Il est même très lent. Mais l'homme a un avantage énorme : il est très endurant.

Du coup, la chasse à l'épuisement qui consiste à suivre une bête traquée jusqu'à qu'elle s'épuise totalement, permit à l'homme d'attraper des animaux et de se nourrir tout en accédant à une alimentation plus riche en graisses et protéines.

Vous désirez une autre preuve ? Regardez un enfant. Dès qu'il arrive à se mettre sur ses jambes, il va bien sûr commencer par la marche... mais il va vite découvrir que courir est facile.

© Testeurs-Outdoor.Com

Si courir reste un ensemble de gestes simples à mettre en œuvre, l'être humain aimé aussi se compliquer la tâche.

Courir est si facile ?

© Photoroller - Fotolia.com

Les temps modernes ont rendu la course si complexe

Vous l'avez déjà remarqué, que vous soyez un débutant ou bien un coureur expérimenté, vous êtes rapidement confronté à des termes techniques comme l' allure seuil, la VMA (vitesse mobile aérobie)...

Il en va de même pour le matériel du parfait runner et surtout en ce qui concerne les chaussures de Running.

Imaginez-vous dans la situation suivante : vous allez voir que vous n'aurez aucun mal, car vous avez déjà certainement vécu et si vous lisez ce guide, c' est que vous vous intéressez à la course à pied, et donc que vous avez déjà été confronté à ce cas là.

Vous franchissez la porte d'un magasin, vous vous dirigez vers le rayon qui vous intéresse, celui du Running. Vous avez décidé de vous acheter une nouvelle paire de chaussures. Vous voilà donc devant l' étalage...

Et là un petit malaise vous envahit : il y a plus de 50 modèles différents, des blanches, des noires, des rouges, certaines semblent légères, d' autres plus lourdes. Vous constatez également que le prix de ces chaussures varie énormément : de 70 à 200 euros !!!

Vous vous dites alors : je vais appeler un vendeur. Vous avez eu un bon réflexe...

Mais est-ce une bonne chose ? Vous connaît-il bien ? Connaît-il votre foulée ? Sait-il si vous êtes un pratiquant régulier ou occasionnel ? A t'il déjà couru sur vos terrains d'entraînement ?

Et de votre côté, vous connaissez vous vraiment ? Par exemple, connaissez-vous vos appuis ? Étés vous capable d'identifier la morphologie de votre pied ?

Cela mérite réflexion. Vous pouvez si vous le désirez prendre quelques minutes pour réfléchir à ces questions. Et peut-être que d'autres vont alors vous venir à l'esprit.

Chut... Le vendeur arrive et vient à votre rencontre. Comme il ne sait rien de vous, il vous pose de nombreuses questions qui vont accroître votre malaise : êtes-vous supinateur ou pronateur ? Avez-vous consulté un podologue ? Quel est votre type de foulée ? Combien de kilomètres faites-vous par semaine ? faites-vous du trail ?

Et puis les marques ne font rien pour simplifier : semelle MoGo, Système caterpillar, Technologie Simless, Adiprene® au talon, Semelle extérieure Traxion®...

Que de noms compliqués, souvent en anglais, qui ne vous expliquent rien mais vous en mêlent les pinceaux.

Quand vous feuilletez un catalogue sur les chaussures de running, c'est cet effet que cela vous procure.

© Testeurs-Outdoor.Com

Quel modèle allez vous choisir ?

Vous vous sentez perdu et je vous comprends !

D'un sport à l'apparence simple et facile, vous êtes maintenant plongé dans un univers obscur, avec un jargon spécifique et presque scientifique.

Il est très compliqué de s'y retrouver. Chaque marque a ses propres brevets de technologie, ses propres termes.

Et pourtant, courir est si facile...

Heureusement ce guide va vous aider !

Avec ce guide, vous ne vous sentirez plus démuni.

Vous apprendrez d'abord à mieux vous connaître : vous serez capable de reconnaître des pieds égyptiens, à identifier des appuis pronateurs, à connaître les différentes parties d'une chaussure de running, à différencier une chaussure minimaliste d'une chaussure classique...

Vous bénéficierez de conseils et d' un mode emploi pour réussir votre achat de chaussures de running. Vous pourrez réaliser des exercices pratiques pour valider vos nouvelles connaissances.

© Testeurs-Outdoor.Com

Vous aurez droit à des tests exclusifs de chaussures faits par des passionnés pour des passionnés, à une encyclopédie des marques qui regroupe plus de 100 chaussures !

Vous aurez aussi des bonus sur le monde de la chaussure de running. Par exemple, vous aurez aussi accès aux secrets de plusieurs pros de la course à pied. Comment font-ils leur choix ? Quels critères choisissent-ils ?

Choisir une bonne paire de chaussures de running est important pour le coureur à pied.

© Warren Goldswain - Fotolia.com

Les spécificités de la Course à pied :

Vous le savez déjà, la course à pied est le moyen le plus naturel, mais surtout le plus rapide que connaît l'homme pour se déplacer. Pour cela, il effectue une série de foulées bondissantes après avoir alterné ses appuis sur chacun de ses pieds.

© Testeurs-Outdoor.Com

Pourquoi des études scientifiques pour les coureurs ?

Ce qui différencie la marche de la course à pied : le pied ne se décolle pas du sol pour la marche, et que le contact avec le sol s'effectue avec le genou fléchi dans le cas de la course à pied alors que la jambe est tendue pendant la marche.

Si l'objet de ce guide n'est pas de vous faire un cours sur la biomécanique de la course à pied, néanmoins, vous devez en tenir compte.

En 1987, C. Got, professeur d'anatomie pathologique, a d'ailleurs écrit un article et je cite un passage intéressant qui nous concerne : « Mais pour fabriquer de bonnes chaussures, il ne suffit pas de tenir compte des caractéristiques physiques des matériaux, il faut en premier lieu avoir une connaissance approfondie de la biomécanique du pas de course ».

La course à pied avec des mots simples :

De nombreux travaux de recherche ont donc eu pour objet l'étude biomécanique de la course à pied. D'ailleurs, le podologue Daniel Benjamin,dont de nombreux passages d'une entrevue que j'ai réalisée sont présents dans ce guide, est en train d'écrire une thèse sur ce sujet. C'est donc une preuve que la biomécanique de la course à pied passionne encore.

En course à pied donc, à un moment donné, vous êtes suspendu en l'air, c'est-à-dire qu'aucun de vos deux pieds ne touche le sol. Pour bien comprendre la gestuelle de la course à pied, vous pouvez imaginer ou visualiser un ressort.

Ce ressort représente l'ensemble de vos muscles et tendons. Lorsqu'il touche le sol, il rebondit en captant puis en restituant l'énergie. Plus il est solide, plus il rebondit haut et plus il respecte un certain alignement plus il restitue fidèlement l'énergie. Par exemple, un ressort dur sera plus efficace qu'un ressort mou.

Lorsque le ressort rebondit, il peut se produire deux phénomènes : soit l'angle est assez ouvert et le ressort rebondit en avançant, soit l'angle est trop fermé et le ressort rebondit en arrière.

Du coup, on distingue deux types de foulée : la foulée en cycle avant qui représente une foulée dynamique et peu dévoreuse d'énergie et la foulée en cycle arrière qui en est tout son contraire (par exemple dans ce cas-là, le pied vient toucher le sol dans un mouvement inverse à la direction de la course).

© Testeurs-Outdoor.Com

Lors de la pratique de la course à pied, il n'y a pas que vos muscles inférieurs qui sont sollicités, mais aussi les muscles du haut du corps (bras, abdominaux, tronc...). Le ressort que vous avez imaginé englobe aussi la partie haute de votre corps.

Quand vous courez, une torsion de votre buste s'exerce aussi par rapport à vos hanches, l'épaule gauche s'avançant vers votre genou droit et vice versa. Cette torsion n'est pas utilisée pendant un cycle de marche. Le bassin et le buste jouent aussi un rôle très important dans l'accomplissement des gestes de la course à pied, et le coureur ne doit pas se baser que sur la force déployée par ses jambes.

En résumé, force des jambes, torsion de votre buste, dureté de votre ressort (votre corps) et angle d'attaque par rapport au sol, sont déterminants pour votre foulée de coureur à pied.

En conclusion :

L'étude biomécanique de la course à pied permet d'analyser votre foulée, vos appuis au sol en minimisant les impacts, et de déterminer quelles chaussures vous correspondent le mieux.

Le futur choix de vos chaussures de running est très important, voire primordial. Une chaussure mal adaptée peut causer douleurs, courbatures, et dans les cas les plus graves, vous risquez la blessure musculaire. *Il faut savoir que lorsque vous courez, l'onde de choc générée à chaque impact au sol est d'environ 3 à 4 fois votre poids.* Imaginons un coureur de 70 kg, cela fait 210 kg par foulée !!! Je vous laisse calculer lorsque vous allez courir 1 heure, vous verrez que cela monte vite. Très vite même.

© fabioberti.it - Fotolia.com :
courez mais ne pensez pas trop :)

Pour une bonne pratique de la course à pied, pour avoir de bonnes sensations lors de vos entraînements ou en compétition, vous ne devez pas négliger vos chaussures de running. Elles sont la base de notre sport.

La chaussure de course à pied a été conçue pour améliorer, voire corriger des défauts de notre foulée et de nos appuis aux sols. Vous allez voir dans le chapitre suivant ce qui compose la chaussure et vous familiariser avec certains termes employés par les vendeurs et par les runners.

Mais avant cela, après avoir simplement évoqué la biomécanique de la course à pied, nous allons nous intéressé à la morphologie de votre pied. **Et toujours avec des mots simples.**

© Testeurs-Outdoor.Com

Prenez votre pied !

C'est quoi un pied ?

Le pied est la partie de notre corps qui est en contact avec les chaussures de running. Il est intéressant donc d'en connaître quelques spécificités :

28 os composent le pied. On dénombre également 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles.

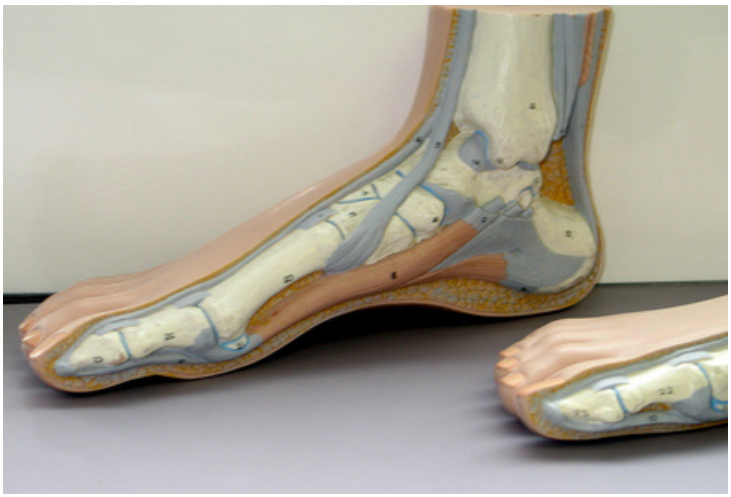
Les terminaisons nerveuses et les glandes sudoripares sont également les plus nombreuses dans les pieds.

Le pied est donc très riche, mais il a aussi des fonctionnalités intéressantes :

En premier lieu, il supporte le poids de notre corps. Du coup, vous pouvez comprendre que plus l'aiguille de votre balance pèse-personne penche à droite, plus les contraintes exercées sur vos pieds sont importantes. Au-delà de la course à pied, le poids de notre corps a une incidence sur notre squelette et donc nos pieds.

Ensuite, le pied utilise 7 appuis pour répartir le plus efficacement le poids. Vous avez vos cinq orteils, votre talon et votre métatarse.

Le pied assure aussi l'équilibre de notre corps dans l'espace qui nous entoure.



© geewhiz - Fotolia.com : voilà un pied décortiqué

Lors de la course à pied, vos pieds jouent aussi différents rôles. Si vous devez décortiquer les mouvements de vos pieds et vos foulées, vous constateriez que le pied joue successivement un rôle d'amortisseur, et de propulseur.

Pied plat ou pied creux ?

Pied plat ou pied creux, voilà deux pathologies qui ont une incidence directe sur votre posture générale, sur la qualité de vos appuis au sol, et aussi comme des dominos qui s'écroulent à la chaîne, la qualité de votre foulée de coureur peut être perturbée.

Dans le cas d'un pied plat, vous pouvez constater l'aplatissement de la voûte plantaire. Vous entendrez régulièrement l'expression de pied plat valgus, car le pied plat est aussi souvent synonyme d'une déviation vers l'extérieur de votre pied.

Si vous êtes atteint de cette déformation, cela peut être dû à son développement durant votre enfance ou de votre adolescence (pied plat congénital), ou alors ce phénomène peut aussi trouver sa source durant votre âge adulte suite à une blessure de votre tendon du tibial postérieur (les spécialistes parlent alors de pied plat dégénératif).

© koszivu - Fotolia.com : Et vous, comment sont vos pieds ?

Le pied creux est à l'opposé du pied plat. Il se caractérise par une voûte plantaire creusée. Ce qui entraîne aussi les orteils, qui pour accrocher le sol, vont se mettre en griffe. Votre arrière pied peut aussi dévier de son axe. La principale cause est souvent un antécédent familial. L'anomalie du pied creux nécessite un examen complet de votre appareil locomoteur.

Vos pieds doivent donc faire l'objet de toutes vos attentions, bien avant que vous soyez adulte. C'est pour cela qu'il est recommandé de consulter un podologue au début de la puberté, pour rechercher des anomalies et des défauts d'appuis.

Sportifs : Attention aux bobos de vos pieds !

Pour toute personne pratiquant une activité physique, et surtout pour des disciplines sportives comme la course à pied ou le trail, l'attention portée à ses pieds est nécessaire, voire primordiale.

Des pieds en mauvais état sont souvent préjudiciables pour votre pratique sportive, pouvant même aller jusqu'à vous faire abandonner durant plusieurs jours votre passion. Il est donc important de prévenir, voire de guérir vos petits bobos des pieds. *Bien sûr, cet article n'a pas vocation à remplacer une visite à votre médecin traitant voire votre podologue.*

Néanmoins, vous pouvez en tirer quelques enseignements ou quelques astuces.

© julien tromeur - Fotolia.com :
Attention danger !!!

Ongle incarné :

Il se signale généralement par une petite partie de votre ongle qui pénètre dans votre chair, occasionnant douleur et plaie. Cette dernière pouvant rapidement s'infecter dans un milieu rarement sec, vous devez rapidement traiter ce problème.

Un Chaussage inadapté (chaussures trop petites), une pédicurie inadéquate comme les ongles coupés dans les coins peuvent être une des causes de l'ongle incarné. Vous devez faire attention dès *les premiers signes comme des douleurs, des gonflements ou des rougeurs, car l'infection peut rapidement arrivée.*

© beeandbee - Fotolia.com : ca peut faire mal

La solution idéale étant bien sûr de laisser faire un spécialiste, vous avez aussi la solution du baroudeur : Pour cela, vous remplissez une bassine d'eau tiède mélangé avec du savon liquide. Vous devez ensuite faire tremper votre pied durant 15 bonnes minutes.Une fois la peau bien ramollie, vous pouvez appliquer un onguent antibiotique.

Pour éviter d'en arriver là, je vous conseille de couper droit vos ongles et si le besoin s'en fait ressentir, n'hésiter pas à les limer.

© Testeurs-Outdoor.Com

Oignon :

Ne croyez pas que je vais parler nutrition sportive et vous délivrer une recette de cuisine, mais je vous parle bien d'une pathologie du pied qui survient suite à **une déviation importante du gros orteil (vers l'extérieur ou bien vers les autres orteils). Cela entraîne un gonflement ou une bosse au niveau de l'articulation à la base du gros orteil.**

Cette pathologie est aussi appelé Hallux Valgus. Cette déformation touche 5 à 10% de la population et peut s'avérer très invalidante. Un oignon au pied peut aussi être la cause d'ongles incarnés.

Vous devez faire alors attention à vos chaussures, si elles ont une toe box trop serrée, vos pieds se sentiront à l'étroit.

© JPC-PROD - Fotolia.com : c'est pas très joli l'oignon

Si votre gros orteil dévie vers l'intérieur, vous pouvez essayer le séparateur d'orteil qui peut vous aider à redresser votre doigt de pied.

Verrue plantaire :

Voilà un mal récurrent ! En effet, qui n'a jamais attrapé une verrue plantaire ? Une zone chaude et humide comme par exemple les bords de piscine permettent au virus (VPH comme virus du papillome humain). **Ce virus infecte seulement la couche superficielle de la peau, entraînant une grosseur de la peau.**

Il existe pas moins de 120 types de verrues plantaires !

Le port de claquettes ou de sandalettes spécifiques peuvent vous éviter, ou du moins diminuer fortement le risque d'en attrapé.

© Gordon Lau - Fotolia.com : le froid intense comme solution contre les verrues

Si malgré toutes vos précautions, vous êtes victime du virus VPH (qui veut dire ? Allez les étourdis vous devez répondre plus vite hihihi), ne paniquez pas. **Vous pouvez utiliser de l'acide salicylique vendu en pharmacie.** Et en plus, vous n'aurez pas besoin d'ordonnance médicale. Il ne faut pas attendre que la verrue grossisse pour la traiter, plus elle est petite, plus les traitements seront efficaces.

Orteil en marteau :

Pour le constater, rien de plus simple : **si vous regardez vos pieds et que vous remarquez que l'un de vos doigts est en position recroquevillée,** c'est que vous êtes victime de la pathologie de l'orteil en marteau. L'orteil se déforme ainsi sous l'action des tendons de l'orteil qui perdent en flexibilité et en élasticité.

Cette flexion anormale atteint le plus souvent les 2ème et 3ème orteils et on constate qu'elle est souvent lié à l'hallux valgus. Une prédisposition génétique peut en être la cause mais aussi des mauvaises habitudes comme le port de chaussures inappropriées.

Cette pathologie peut s'avérer très douloureuse et peut même obliger la personne à recourir à une intervention chirurgicale. Pour vous éviter d'en arriver jusqu'à ce point ultime, vous devez travailler

la souplesse de vos doigts de pied. Comment ? En vous amusant à ramasser divers objets avec vos pieds. Ces derniers peuvent aussi bien être un jeton de casino, une serviette ou une balle de golf.

Pied d'athlète :

Ici, il ne s'agit pas d'un virus comme dans les cas de la verrue plantaire, mais d'**une infection ou plutôt des champignons nocifs que vous attrapez.** C'est souvent le cas dans un vestiaire collectif avec / ou des douches communes. Un bon séchage des pieds mais aussi le port régulier de sandalettes peuvent vous éviter et diminuer les risques.

Si malheureusement, vous subissez cette infection qui se caractérise par des rougeurs, vous pouvez utiliser une crème antifongique pour traiter la zone infectée.

Corps de pied ou durillon

Il se présente sous la forme d'un cône apparaissant la plupart du temps sur le dos des orteils ou sous la plante des pieds. La principale cause est le frottement répété de la peau sur la chaussure. Il peut entraîner douleurs et gênes, notamment pour la pratique sportive, et même la marche.

© barb59 - Fotolia.com : ca va gratter un peu…

Pour l'enlever, vous pouvez utiliser une pierre ponce après avoir bien sûr ramolli la peau en l'humidifiant. Il existe aussi des crèmes décapantes que vous pouvez utiliser.

© Testeurs-Outdoor.Com

La chaussure de running à cœur ouvert :

Après avoir fait un rapide tour d'horizon sur vos pieds, nous pouvons maintenant nous intéresser

aux chaussures de running.

Il y a tant à dire sur les chaussures de running qu'il est impossible de répertorier toutes les technologies employées par les différentes marques. Néanmoins, à la lecture de ce qui suit, vous en connaîtrez l'essentiel, et même plus que de nombreux coureurs, croyez-moi.

Vous allez commencer par en savoir plus sur la structure d'une chaussure de course à pied.

© Kitch Bain - Fotolia.com : Avant d'acheter une chaussure de running, apprenez en savoir plus sur elle !

Quels sont les différents éléments d'une chaussure de course à pied ?

Une chaussure de course peut se décomposer en 4 grandes parties : la semelle d'usure, la semelle interne, la semelle intermédiaire et la tige.

La semelle d'usure :

Elle est aussi appelée la semelle extérieure. Comme elle est le plus souvent en contact avec le sol, elle doit parfaitement adhérer avec les surfaces sur lesquelles vous évoluez, que vous couriez sur le macadam ou bien sur un chemin forestier.

Comme les sols rencontrés peuvent être irréguliers et agressifs pour votre chaussure, la semelle extérieure doit être résistante et doit pouvoir durer longtemps.

Les semelles de chaussures de Trail se remarquent aisément, car comme ces modèles sont prévus pour les courses natures ou sur chemins difficiles, la semelle externe est plus imposante avec de gros crampons et très souvent également un pare pied à l'avant renforcé pour protéger le pied des cailloux ou rochers. Son rôle protecteur est très important pour éviter toute déconvenue.

Cette semelle doit aussi être stable. Il ne faut pas que votre pied parte dans tous les sens si vous rencontrez une légère irrégularité sous la semelle. Le pied doit aussi être stabilisé, quels que soient ses mouvements.

Ses qualités premières sont donc une bonne adhérence et une bonne accroche, avec une stabilité permettant d'évoluer sur de nombreux terrains.

La semelle intermédiaire :

Pour mieux visualiser l'endroit où elle se positionne dans la chaussure, il vous suffit de vous remémorer certains modèles laissant apparaître une zone transparente au niveau du talon, vous situez mieux la zone ? Et bien, c'est là qu'intervient la semelle intermédiaire.

Son rôle est d'améliorer l'amorti, de limiter ainsi l'impact des chocs répétitifs occasionné par la course à pied. Mais elle doit aussi optimiser le dynamisme de la chaussure. La synergie entre ces deux facteurs est difficile à trouver. *Par exemple si vous optez pour un modèle à l'amorti important, vous perdrez une partie des qualités dynamiques de la chaussure, et vice versa.*

C'est également dans la semelle intermédiaire que les marques incorporent le contrôle de la pronation ou très rarement de la supination. Bien sûr, si votre défaut est important, vous devrez avoir recours à l'analyse d'un podologue. Mais ne vous inquiétez pas, nous approfondirons ce sujet plus longuement dans la suite du guide.

Une semelle intermédiaire doit donc vous procurer un bon amorti, ne pas négliger le dynamisme, et dans certains cas, corriger votre pronation.

© Testeurs-Outdoor.Com

La semelle interne :

Elle est aussi appelée semelle de propreté. Étant donné que votre pied est directement en contact avec elle, *elle se doit d'être confortable*. Il faut que vous vous y sentiez bien, qu'elle ne vous provoque pas des ampoules à cause des frottements. Les pieds pouvant également transpirer, la semelle de propreté doit également absorber la sueur et l'évacuer. Il faut qu'elle soit également amovible, c'est-à-dire que vous pouvez l'enlever de la chaussure dans le but de l'aérer, de la laver ou de la faire sécher.

D'ailleurs, à ce propos, je vais vous raconter une petite anecdote : un jour, j'ai acheté une paire de chaussures de running d'une marque connue. J'ai vérifié, essayé plusieurs modèles et je suis reparti chez moi tout content de mon achat. Une fois à mon domicile, j'ai voulu enlever les semelles internes pour y mettre mes semelles orthopédiques, et là, j'ai eu un problème ! Les semelles de propreté étaient cousues à l'intérieur de la chaussure ! Incroyable !

Bien sûr, c'est un fait très très rare, néanmoins, vous devez vérifier si un employé n'a pas fait trop de zèle en piquant aussi la semelle.

Petite précision au passage, cette mésaventure ne me serait pas arrivée si j'avais respecté les conseils contenus dans ce guide. C'est en forgeant que l'on devient forgeron.

Être confortable, évacuer correctement la sueur et être amovible, voilà les qualités requises pour une semelle intérieure.

La tige :

La tige est la partie haute de votre chaussure. Elle est souvent renforcée et moelleuse pour être la plus confortable possible. Mais son rôle ne se limite pas uniquement au confort, elle doit aussi stabiliser votre pied au-dessus des semelles. Pour réussir cette opération, elle bénéficie d'un atout de poids : le laçage.

Bien lacer ses chaussures en fonction que vous avez un pied large ou un pied étroit, implique de procéder à un type de laçage différent. Il en est de même si vous désirez éviter que votre talon ne glisse dans la chaussure. C'est par le biais de ce système que vous allez pouvoir régler la pression.

En résumé, la tige requiert des qualités de confort et de stabilité, qu'un bon laçage peut vous procurer.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mini lexique des termes sur la chaussure de running :

Vous retrouverez dans ce chapitre quelques termes que l'on peut employer pour les chaussures de running, souvent ils sont anglophones mais sont rentrés dans le langage courant du coureur:

Drop : *Cela concerne la semelle externe*. Il s'agit du différentiel entre la hauteur du talon et la pointe de vos orteils. Sur une chaussure de running normale, le drop moyen se situe aux alentours de 12 mn, et plus ce drop se rapproche de zéro, plus on dira que vous courez en chaussures minimalistes.

Toebox : Encore un mot anglais. *Celui-ci désigne la partie avant de vos chaussures, la boite à orteils plus précisément.* Certaines marques ont des " toebox " très serrés ou édroites, attention donc si vos pieds sont larges. Très peu de fabricants de chaussures de running propose des largeurs différentes pour un même modèle. Par expérience, je peux vous dire que New Balance le fait.

Au fur à mesure des commentaires des lecteurs, je rajouterais et completerais ce lexique.

Les différentes catégories de chaussures :

Nous pouvons dénombrer 5 grandes catégories proposées par les marques :

Les chaussures pour un usage intensif ou pour des coureurs d'un poids maximum de 75 kg. Elles sont destinées pour des entraînements nombreux, répétitifs (plus de 4 par semaine). Leur poids moyen oscille aux alentours de 300gr pour une pointure de 42.

Les chaussures pour un usage modéré ou pour des coureurs pesant plus de 75 kg. Elles sont plus destinées à des coureurs effectuant 2 à 4 sorties d'entraînement par semaine. Elles sont plus lourdes et affichent un poids moyen de 350gr pour une pointure de 42.

Pour les modèles féminins, le poids de ces chaussures est bien sûr inférieur, vous pouvez enlever une 50aine de grammes. En règle générale, plus une chaussure est lourde, plus son amorti est conséquent et ses renforts nombreux.

Vous avez ensuite des chaussures uniquement réservées aux compétitions et aux entraînements spécifiques de vitesse. Elles sont légères, environ 200 à 250 grammes, leurs semelles sont fines, mais réactives, par contre l'amorti y est minime. La durée de vie de ces chaussures est souvent plus courtes pour les autres modèles à cause de la finesse des différents composants de la chaussures. La légèreté a un certain prix !

© Testeurs-Outdoor.Com

La catégorie suivante est un peu à part : elle concerne les chaussures dites chaussures de trail . Ce sont en fait des chaussures tout terrain, spécialement étudiées pour la pratique extrême de la course à pied sur des terrains difficiles comme des pentes abruptes en montagne ou des chemins rocailleux et glissants dans une forêt humide. Vous pourrez aussi y retrouver des chaussures dédiées à l'entraînement, ou à la compétition voire des chaussures dites minimalistes.

Justement la 5ème catégorie est toute récente, du moins en France. Ce sont ces chaussures minimalistes. Les chaussures de running sur route tout comme les chaussures de trail sont touchés par la vague, les modèles fleurissent partout, les marques ayant rapidement compris l'enjeu économique !

Ce modèle là est une chaussure minimaliste...

Plusieurs chapitres de ce guide vous permettront d'aborder sereinement ce phénomène, notamment avec un bonus. Mais je ne vous en dis pas plus, je préserve le secret. Laissez-moi ce petit plaisir.

Vous avez pu le constater, les marques ont porté essentiellement leurs efforts de recherche et d'acquisition de technologies autour d'axes centraux :

Le confort : Le pied doit se sentir à l'aise, doit pouvoir respirer et garder sa mobilité.

© Testeurs-Outdoor.Com

L'accroche : Une chaussure de running doit pouvoir se cramponner sur tous les terrains possibles.

La stabilité : La chaussure doit assurer le maintien le pied et doit vous permettre de rester stable.

Le dynamisme : Le but étant de restituer le maximum de force au pied pour lui permettre d'avoir une foulée plus performante.

L'amorti : L'opposé de l'axe précédent. Il est là pour protéger vos articulations et vos muscles des chocs que vous subissez lorsque vous courez.

© Testeurs-Outdoor.Com

Chaussures minimalistes VS chaussures oversize : boxent-elles dans la même catégorie ?

Voilà un débat qui anime les coureurs, débutants ou confirmés, et qui oppose deux modes de pensées bien différents.

D'un côté, vous avez ceux qui jurent qu'il faut laisser le pied en liberté, *retrouver les sensations de nos ancêtres qui couraient pieds nus avec un minimum de protection.* **De l'autre coté, vous trouverez ceux qui préconisent de « contrôler » vos pieds** *et de limiter les impacts au sol en augmentant l'amorti de vos chaussures.*

Les chaussures minimalistes

Le concept de courir en chaussures minimalistes est récent en France, mais de l'autre coté de l'Atlantique, et notamment aux Etats Unis, il y a un moment que le minimalisme a pris son envol.

Les chaussures de running sur route tout comme les chaussures de trail sont touchés par la vague, les modèles fleurissent partout, les marques ayant rapidement compris l'enjeu économique !

©Vibram : l'un des marques pionnières pour les chaussures minimalistes

Les minimalistes pointent plusieurs défauts des chaussures « modernes « : ces dernières veulent contrôler la pronation, la supination, l'amorti conséquent des chaussures est là pour limiter les impacts de la foulée du coureur avec le sol, de nombreuses protections (avant pied, cheville), tout cela contribue à la perte des sensations de vos pieds et aussi à leur efficacité en rendant vos pieds passifs.

L'amorti de ces chaussures modifie votre foulée naturelle en favorisant l'attaque du sol par le talon. Plus l'amorti est conséquent, plus l'attaque par le talon est violente, car notre cerveau mémorise et enregistre les changements. De plus, l'attaque par le talon serait un impact « négatif « qui irait dans le sens opposé de notre foulée.

Le minimalisme prône donc un retour aux sources, en limitant l'apport technologique et en permettant aux pieds d'interagir librement avec le sol. L'attaque au sol se fait plus naturellement par le médio pied, dans le sens du déplacement, rendant alors notre foulée plus efficace.

Vous retrouverez un chapitre sous la forme d'un interview avec un expert consacré au minimalisme dans les bonus.

Les chaussures Oversize

À l'inverse de cette pensée, vous avez les chaussures oversize dont l'idée est d'améliorer aussi la foulée, mais d'une façon différente : au lieu de laisser le pied se débrouiller tout seul, elle accompagne le pied et désire augmenter la vitesse du coureur par une meilleure efficacité à la pose du pied avec le sol.

La chaussure Oversize se remarque par ses dimensions et surtout une semelle surdimensionnée. Si vous croisez un coureur muni de telles chaussures, vous ne pourrez pas le manquer.

La chaussure Oversize est censée protéger vos articulations, et rendre votre foulée plus fluide.

© Hoka : la semelle surdimentionnée des chaussures Oversize

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, elle a aussi un point commun avec la chaussure minimaliste : le drop.

Le drop étant le différentiel entre la pointe de la chaussure et la hauteur de la semelle prise au talon.

En effet, sur des modèles classiques, le drop de la chaussure de running varie de 10 à 12 mm, alors que les spécialistes considèrent que le drop d'une chaussure minimaliste varie de 0 à 6mm. Et bien les chaussures dites oversize possèdent un drop de 4mm. C'est le cas par exemple de la marque la plus célèbre dans ce domaine : les chaussures Hoka.

Du coup, ces chaussures pourraient également modifier votre posture et se rapprocher de la pensée minimaliste avec la pose presque à plat du pied.

Les chaussures oversize sont surtout utilisées dans les trails (ou courses nature), surtout ceux avec beaucoup de dénivelés sur un terrain escarpé ou montagneux. Elles rassurent notamment dans les descentes parfois très abruptes en absorbant bien les impacts et protégeant le pied des irrégularités du sol (cailloux, rochers...).

Synthèse :

Je vous propose un tableau récapitulatif avec les bénéfices et les restrictions de ces deux modèles de chaussure de running. Je ne pense pas appartenir à l'un de ces deux » mouvements », par contre, j'ai couru et essayé plusieurs modèles. Je vous apporte ici mon expérience.

	Chaussure Minimaliste	Chaussure Oversize
Bénéfices	- Sensation de redécouvrir la course à pied plus naturelle - Travail plus important de la cheville et du pied favorisant - Utilisation polyvalente aussi bien sur route que sur sentiers.	- Soulage les articulations - Rassure le coureur surtout dans les descentes - Réservé aux entraînements ou compétitions de longues distances
Restrictions	- Pratiquement aucune protection du pied si vous l'utilisez en nature. - Oblige le coureur à un temps d'adaptation assez long. - Risques de blessures tendineuses surtout dans la phase d'apprentissage. - Demande une grande expérience de la course à pied pour l'utiliser, notamment si vous êtes adepte de long trail en terrain accidenté.	- Risques d'entorse augmentés dans les sections à devers - Foulées pas très dynamiques - Sensation de lourdeur sur plat. - Demande un temps d'adaptation assez court. - Son exclusivité rend son utilisation sur route ou pour des entraînements courts ou de vitesse totalement obsolète.

© Testeurs-Outdoor.Com

Les 13 astuces pour l'achat de vos chaussures de running.

Préférez une boutique de spécialistes à un magasin généraliste :

Préférez une boutique de spécialistes (comme Endurance Shop, boutique running..) que des magasins généralistes (Décathlon, Intersports). Dans ces derniers, avoir un vendeur compétent peut parfois devenir une petite loterie.

À titre d'exemple, j'ai un souvenir qui me revient : dans une grande enseigne, alors que je me trouvais dans le rayon running, un autre client cherchait un vendeur qui n'était pas présent sur les lieux.

Il l'a fait appeler et un conseiller est venu. Quelques minutes plus tard, ma surprise fut grande quand j'ai vu ce même vendeur au rayon tennis en train d'orienter des acheteurs sur des raquettes de tennis...

Souvent également dans les boutiques spécialistes, les vendeurs, qui sont des passionnés et des pratiquants de votre discipline, ont à leur disposition du matériel permettant de mieux vous analyser et d'affiner leurs diagnostics, je pense notamment au tapis roulant et la caméra permettant de « comprendre » votre foulée.

Illustration 1: Un tapis de course et une caméra pour analyser votre foulée

© Testeurs-Outdoor.Com

Leurs conseils seront alors plus pertinents.

Sans compter que les vendeurs des boutiques dites spécialistes sont en général des pratiquants (ou des anciens pratiquants) de votre discipline, qu'ils sont plus disponibles, car moins sollicités, et qu'ils sont des passionnés.

Ils connaissent parfaitement les produits qu'ils ont à disposition et sauront vous conseiller correctement.

J'ai fait plusieurs boutiques ainsi sans jamais être déçu.

Et concernant les prix, ne croyez pas que ces derniers sont beaucoup plus chers que dans les magasins généralistes.

Choisir une vraie chaussure de running :

Prendre une vraie chaussure de running. Je sais que cela peut paraître idiot. Pourtant, c'est le B.A.B.A. J'en vois trop souvent qui s'entraîne avec des chaussures pas ou peu adaptés à la pratique sportive du coureur à pied.

C'est un peu comme si on allait jouer au football avec des chaussures de running. Ce n'est pas approprié et vous risquez d'accentuer les risques de blessure.

Chaque sport a ses contraintes. Ce conseil vaut surtout pour les débutants, car, comme on peut le voir en compétition, les coureurs sont un peu plus « avertis » et ne commettent pas cette erreur, même s'il y a toujours quelques loufoques dans le peloton.

Pour vous en convaincre, je vous invite donc à relire un précédent chapitre sur les spécificités de la course à pied et de la chaussure de running.

Choisir ses chaussures de running en fonction de sa morphologie :

Il est important de choisir ses chaussures en fonction de sa morphologie. Le facteur le plus influent est votre poids. Votre taille n'est pas importante ici.

En général, les fabricants précisent jusqu'à quel poids les chaussures peuvent supporter.

Nous retrouvons souvent les catégories suivantes :–70 kg–75 kg–80 kg . Ne jouez pas avec votre intégrité physique en ne choisissant pas la bonne catégorie.

© Testeurs-Outdoor.Com

La course à pied est très exigeante au niveau des répercussions et des chocs qu'elle engendre à chaque foulée, si votre chaussure n'est pas adaptée, vous risquez la blessure.

© Albachiaraa - Fotolia.com : Votre poids est important dans le choix de vos chaussures de running

Si vous faites cette erreur en voulant prendre une chaussure qui n'est pas prévue pour votre morphologie ou poids, la chaussure va se déformer plus rapidement, ce qui entraînera une modification de la position de votre pied, et donc de votre foulée. De plus, vos chaussures ainsi plus maltraitées vont s'user beaucoup plus vite.

À ce propos, l'arrivée des chaussures minimalistes change les mentalités. Car si vous optez pour de tels modèles de chaussures, il n'y a plus de catégories de poids. L'amorti étant quasi inexistant, si vous deviez vous référer au poid ci-dessus, vous seriez à coup sûr dans la catégorie des – 70 kilogrammes.

Choisir ses chaussures en fonction de sa pratique sportive :

Vous devez ensuite choisir vos chaussures en fonction de la distance, du terrain sur lequel vous évoluez, des conditions climatiques.

© Testeurs-Outdoor.Com

Si vous courez exclusivement sur la route, vous aurez surtout à choisir vos chaussures en fonction de la distance et de la fréquence de vos entraînements que vous pratiquez, également si vous désirez beaucoup d'amorti ou à l'inverse une chaussure légère et réactive.

De manière générale, si vous êtes plutôt un coureur de macadam, vous vous orienterez donc plutôt vers des chaussures de route. Ensuite, vous orienterez votre choix selon si vous désirez une chaussure confortable pour l'entraînement ou bien une chaussure plutôt légère pour vos compétitions du week-end.

Pour ceux qui courent en nature ou qui préparent des trails, il est important de connaître le terrain et les conditions météorologiques sur lequel vous comptez évoluer: sentiers côtiers ou de montagne, herbe ou terre ou sable, terrain sec ou humide, chemins rocailleux, passages techniques, terrain boueux,...Vous le voyez, les exemples ne manquent pas.

De nombreux paramètres rentrent en jeu : légèreté de la chaussure, accroche de la semelle extérieure, protection du pied et de la cheville, amorti, etc. Si vous débutez dans la pratique du trail, choisissez alors des modèles qui vont vous sécuriser, avec un bon amorti, une accroche solide et un bon pare pierre.

Prendre une taille au dessus :

Pendant l'effort, votre pied va gonfler sous l'effet des contraintes mécaniques et physiques dégagées par votre activité physique.

Du coup, si vous prenez une taille pour vos chaussures de running correspondant à votre pied au repos, vous risquez de rencontrer des difficultés lorsque votre pied va grossir.

Ampoules, frottements en tout genre risquent d'apparaître, sans compter la sensation désagréable de vous sentir à l'étroit dans vos chaussures.

Achetez vos chaussures en fin de journée :

Pourquoi ?

Votre pied aura gonflé avec les contraintes de la journée (marche, position debout, chaleur). Un peu comme si votre pied avait fait un effort physique comme la course à pied peut lui faire subir.

© Testeurs-Outdoor.Com

Du coup, vous l'aurez stimulé de telle manière que sa taille sera très proche de celle qui l'a au moment de sa pratique sportive et vous pourrez plus précisément choisir vos futures chaussures de running.

Si vous ne pouvez pas ou si vous devez les acheter en matinée, je vous conseille d'aller courir avant. 30 à 40 minutes suffisent. Votre pied aura alors gonflé et sera fatigué. Du coup, lors de l'essai de vos chaussures en magasin, vous remarquerez toutes éventuelles contraintes.

Préférez des chaussures dites universelles :

Même si vous êtes supinateur ou pronateur, n'allez pas sur les modèles qui proposent des corrections. Pourquoi ?

Car que même si vous chaussures adoptent un correctif pour palier votre problème, ces dernières ne sont pas forcément adaptées à 100 % à votre pied. Les corrections proposées par les marques sont très légères, voire insignifiantes pour convenir à un maximum de pieds.

Il faut savoir que chaque pied pronateur, ou supinateur a ses propres spécificités, qui varient d'un pied à un autre.

Par exemple, dans mon cas, je possède des semelles orthopédiques qui corrigent différemment mon défaut, le pied droit ayant un défaut plus accentué que le gauche, je le vois à l'épaisseur du renfort sous la semelle.

D'où mon conseil : chaussures universelles + semelles orthopédiques le cas échéant. Si vous optez pour cette solution, il vous faut penser à faire faire vos semelles dans les dimensions pouvant correspondre à votre pied à l'effort, donc avec une demie à une pointure au-dessus.

Dans un des bonus du guide, une interview avec un podologue du sport, nous abordons également ce sujet, je vous invite à la lire pour connaître sa position sur ce point précis.

N'oubliez d'apporter tout votre matériel indispensable du parfait runner :

Quand vous avez décidé de vous rendre dans votre boutique ou magasin préféré, vous devez amener le matériel obligatoire du runner : à savoir chaussettes et vos semelles orthopédiques (le cas échéant).

© Testeurs-Outdoor.Com

Pour les chaussettes, c'est d'abord une question de propreté, pensez que la chaussure que vous enfilez en est peut être à son 1Oème pied de la journée.

Ensuite, il vous faut vos chaussettes de course, pas vos chaussettes de ville ou vos chaussettes épaisses d'hiver. Car les sensations seront différentes, l'épaisseur de la chaussette va notamment influencer sur la taille de votre chaussure, et parfois, cela se joue à quelques millimètres.

© Kalenji : Une chaussette spécifique à la course à pied doit être priviligiée pour vos entrainements...

Pour les semelles orthopédiques, il est évident que si vous pratiquez la course à pied avec de telles semelles, vous ne pouvez pas choisir vos chaussures sans. Les sensations seront très différentes et vous risquez de repartir avec une paire de chaussures qui sera incompatible avec vos semelles.

Vous devez aussi amener vos chaussures de course usagées pour les montrer au vendeur. Ce dernier pourra déterminer votre type d'appui et votre foulée même s'il ne vous connait pas.

Vous devez ainsi penser à vous déplacer au magasin avec vos anciennes chaussures de running pour les montrer à votre vendeur. L'étude et l'analyse de vos chaussures usagées permettront au vendeur d'en savoir plus sur vous et lui permettra de cibler plusieurs modèles de chaussures de running.

© Testeurs-Outdoor.Com

© AUFORT Jérome - Fotolia.com : N'oubliez d'amener vos semelles orthopédiques si vous en avez…

Comparez et essayez plusieurs modèles :

Et attention, quand je dis essayer, ce n'est pas juste faire quelques bonds avec ou marcher quelques pas. Il vous faut courir avec.

Certes, je ne vous demande pas de courir des kilomètres, mais 3 à 5 minutes pour « sentir les chaussures » c'est déjà un plus.

Si vous êtes dans une boutique de spécialistes, c'est en général ce qui se pratique, pour les enseignes générales c'est plus compliqué, mais rien ne vous empêche de courir dans le magasin, les allées de ces grandes surfaces d'articles de sports sont allez longues pour ça.

Par exemple, je me souviens que lorsque j'approchais de la Boutique du Marathon à Paris, il était fréquent de voir plusieurs personnes courir dans tous les sens dans les rues adjacentes.

Dans les boutiques de spécialistes, vous aurez certainement accès au tapis roulant pour compléter votre test.

Chassez les bonnes affaires !

Profitez des périodes de soldes pour vos achats ou pendant les renouvellements des marques.

Je ne vais pas m'étendre sur les soldes que vous connaissez, mais par contre je vais m'attarder un peu plus sur le deuxième cas.

Chaque année, les marques renouvellent leurs produits, souvent à quelques détails près il s'agit des mêmes que l'année précédente, ou alors avec très peu de modifications technologiques, mais par contre modifient les couleurs. Et elles le font payer au prix fort.

Par contre, l'ancien modèle que l'on veut nous faire croire qu'il est bon à jeter (mais qui est tout neuf) parce que le nouveau a plus de blablabla ou moins de tralalalala va subir une décôte importante, souvent plusieurs dizaines d'euros !

Il y a vraiment des affaires à réaliser dans ce domaine. Vous devez profiter de ces moments charnières pour faire vos achats.

N'achetez pas des chaussures d'occasion !!!

Avec le développement de l'Internet, vous avez constaté que vous pouviez acquérir des chaussures d'occasion. Ou bien, parfois un ami vous propose une paire de running à un prix dérisoire. **Et là je vous dis tout de suite : c'est niet !**

Quelle que soit la raison invoquée, comme une taille mal estimée, ou de mauvaises sensations après quelques kilomètres, ces chaussures-là ont été déformées par le pied, la foulée de votre prédécesseur. Et puis, le vendeur aura toujours tendance à minimiser l'utilisation des chaussures proposées à la vente. Comme un vendeur de véhicules d'occasion qui diminuera le kilométrage du véhicule.

Il faut être très méfiant vis-à-vis d'un tel achat, pour ne pas jouer avec votre intégrité physique, mais aussi pour des raisons évidentes d'hygiène (votre vendeur peut aussi bien véhiculer diverses bactéries par l'intermédiaire de ces chaussures).

Je vous le rappelle : Stop !!!

© Testeurs-Outdoor.Com

L'achat sur Internet : Le bien et le mal.

Acheter son matériel Outdoor sur Internet, et, je pense, bien sûr aux chaussures de running, est devenu banal. De plus, les sites sont de plus en plus sécurisés.

Et surtout les prix des chaussures sont souvent attractifs avec des soldes quasi permanentes, des ventes privées qui fleurissent partout sur la toile.

Mais ce n'est pas une raison pour ne pas prendre de précaution dans le choix de vos chaussures.

Tout d'abord, vous ne devez acheter votre paire que si vous avez déjà eu ce modèle. Car vous devez être sûr de la taille à prendre.

Vous ne pouvez pas vous permettre une erreur sinon entre l'achat, la réception et le renvoi du produit, vous allez perdre énormément de temps et cela va vous agacer.

Ne faites pas trop fumer votre carte de crédit

Et attention ! Il s'agit bien du même modèle, ne vous arrêtez pas juste à la même marque. Car entre différents modèles d'une même marque, les pointures peuvent être différentes.

Se fier aux tableaux des tailles que l'on trouve sur les sites marchands ou sur les sites des marques peut présenter des risques. Si vous suivez mon conseil précédent, vous n'en aurez pas besoin.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mais si vous passez outre, et je le conçois vu les prix parfois proposés, sachez que vous pouvez avoir des surprises, surtout si vous êtes " à cheval " entre deux pointures. *J'ai déjà testé malheureusement...*

Une manière simple de déterminer votre pointure :

Une question alors vous vient souvent à l'esprit : comme puis je connaître ma pointure ?

Même si connaître sa pointure réelle est surtout primordial pour des achats à distance, elle peut ne pas suffire et ne vous met pas à l'abri des mauvaises surprises, surtout si vous achetez sans essayer au préalable, comme cela peut être le cas avec Internet.

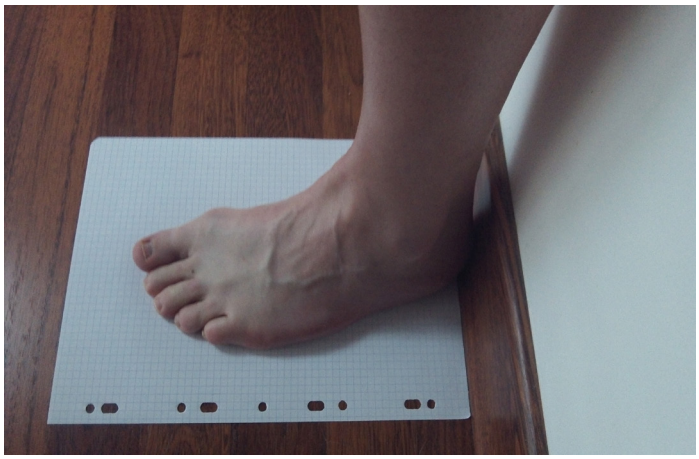
Comme dit dans le paragraphe précédent, le tableau des pointures varie d'une marque à l'autre, et même entre des modèles d'une même marque. Il est parfois très difficile de s'y retrouver. Je me suis déjà fait piéger.

Néanmoins, connaître sa pointure est un plus et je vous propose une méthode connue et fiable pour y arriver. Elle est très facile à mettre en place, et nécessite très peu de matériel. Pour y parvenir, **vous n'aurez besoin que d'une feuille de papier, d'une règle et d'un stylo.** Vous pouvez utiliser cette méthode chez vous.

Positionner d'abord la feuille au bord d'un mur comme sur l'image ci dessous :

© Testeurs-Outdoor.Com

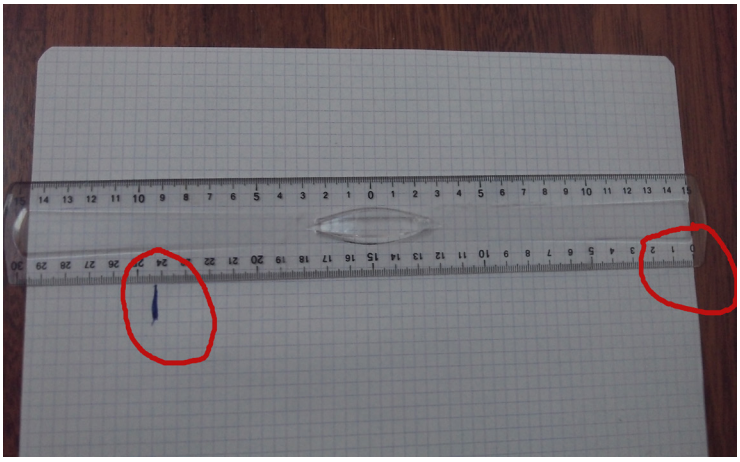
Coller le talon au bord du mur et en faisant attention de ne pas faire bouger la feuille. C'est la partie délicate de l'opération. Il faut rester concentrer à ce moment précis.



Le plus dur est fait. **Sans bouger votre pied, en veillant d'avoir toujours le talon bien collé sur le bord du mur**, tracer un trait bref au niveau de votre orteil le plus long.

© Testeurs-Outdoor.Com

Vous n'avez plus qu'à mesurer la longueur du bord de la feuille au trait. Vous avez ainsi la taille précise de votre pied en centimètres. **N'oubliez pas de rajouter une demi pointure** quand vous choissirez votre pied car à l'effort, le pied gonfle.



Devez vous courir avant de mesurer votre pied dans le but d'avoir la taille à l'effort de votre pied ?

C'est une question qui m'a été posé quelques fois par des amis ayant lu ce guide. C'est vrai que cela peut aussi être intéressant de connaître la réaction de vos pieds après un effort. Mais dans le choix d'une paire de chaussures de running, il est inutile de se compliquer la vie avec cette mesure supplémentaire. Rajouter une demie pointure suffit amplement.

© Testeurs-Outdoor.Com

Synthèse et mode d'emploi pour acheter votre paire de chaussures de running

Je vais reprendre les idées ci-dessus, les organiser dans un ordre plus logique. Des exercices pratiques seront là pour vous apporter l'assurance dans un premier temps de mieux connaître le monde de la course à pied et d'avoir fait le bon choix dans l'achat de vos chaussures de running ou de trail.

Maintenant que vous avez lu et appris de nombreux petits " trucs " et astuces sur les chaussures de running, il faut maintenant mettre tous ces conseils et idées en ordre de marche. **Ce mode d'emploi a pour objectif de vous offrir une méthode pas-à-pas qui facilitera vos achats, de votre domicile au magasin.**

Miroir peux tu me dire si j'ai de beaux pieds ?

L'étude de la morphologie de vos pieds est la première étape. En analysant la structure de vos pieds, vous éliminerez déjà de nombreuses paires de chaussures de running. Pour déterminer la morphologie de votre pied, il vous suffit d'observer la forme de vos orteils.

Il existe 3 types de pieds :

Le pied égyptien qui est le plus répandu (environ 65 % de la population). C'est le pied qui se chausse le plus facilement.

Le pied carré (aussi appelé le pied romain) qui concerne aux alentours de 20 % de la population, est généralement large, si vous êtes dans ce cas là, vous devrez privilégier des chaussures dont la toe box est plutôt carrée ou arrondie.

Le pied grec est l'inverse du pied carré, il est plutôt mince et sera plus à l'aise dans des chaussures effilées. Le second orteil, comme vous pouvez le voir sur la photo, peut poser problème, car il est plus long que ces confrères, vous devrez alors prendre une pointure supplémentaire. Vous devrez aussi privilégier des chaussures à lacets pour pouvoir bien serrer et ajuster vos pieds à l'intérieur des chaussures. 15 % de la population a des pieds grecs.

© Testeurs-Outdoor.Com

Je donnerais ma maison pour connaître mes appuis !

Après avoir étudié la morphologie de vos pieds, **vous devez maintenant vous intéresser à vos appuis.** Vous pouvez soit consulter un podologue soit analyser la semelle extérieure de vos vieilles chaussures usagées. Avec les conseils et les images ci-dessous, vous saurez dans quelle catégorie vous êtes.

Comme pour la morphologie de vos pieds, il existe 3 grandes catégories :

Si l'usure de vos chaussures est plus importante dans ces zones rouges : vous êtes supinateur

Les supinateurs sont très rares, car *il sont représentés que par 5 % de la population*. Leur rareté fait que les fabricants de chaussures de running ne possèdent que très peu de modèles supinateurs. Leur caractéristique principale est que leur appui s'effectue sur la partie externe du pied. **Si vos semelles extérieures montrent une usure sur les bords externes de l'avant-pied et du talon, c'est que vous êtes supinateurs.**

© Testeurs-Outdoor.Com

Si l'usure de vos chaussures est plus importante dans ces zones rouges : vous êtes unniversel

45 % de la population a des appuis universels. **Vos appuis sur le sol s'effectuent alors à plat.** Cela se caractérise par une usure sur le bord externe du talon, mais aussi au milieu de l'avant-pied.

Si l'usure de vos chaussures est plus importante dans ces zones rouges : vous êtes pronateur

Enfin il reste les pronateurs qui représentent la moitié de la population. Une pronation se caractérise par des appuis intérieurs. **Si vos semelles sont usées sur le bord interne de l'avant-pied et le bord externe du talon, cela signifie que vous êtes pronateurs.**

Vous désirez connaître mon poids ? mais c'est un secret !!!

Maintenant, attaquons-nous à un sujet tabou, même pour moi je l'avoue. Il s'agit de votre poids. Comme vous avez pu le remarquer récemment, le poids rentre en jeu dans le choix de vos chaussures de running.

Très souvent, deux catégories sont utilisés mais j'ai volontairement rajouté une troisième. En effet, de part mes plus de 15 ans de pratique en course à pied au moment de l'écriture de ce guide, *j'ai eu un poids variable me permettant (involontairement certes) de constater de nombreuses différences dans les comportement des chaussures.*

Il existe donc 3 grandes catégories :

< 70 kg : **Vous pouvez tout vous permettre**, des chaussures légères aux chaussures avec plus d'amorti. Aucune restriction pour vous, vous ne pouvez réellement que vous faire plaisir. Bien sûr, le choix de chaussures sera dépendant des autres paramètres (comme celui de vos appuis par exemple) mais au départ, vous êtes vraiment libre. **Attention à la tentation d'acheter des chaussures minimalistes, comme vous pourrez le lire dans les bonus, cela demande une adaptation plus ou moins longue.**

De 70 à 75 kg : **Il s'agit d'une catégorie charnière où il est parfois difficile de faire son choix.** Je le sais, car je suis dans ce cas aussi. Pour faire simple, plus vous vous rapprocher des 75 kg, plus les modèles devront être robustes pour résister aux impacts plus lourds de votre course à pied et ils auront besoin aussi de plus d'amorti pour préserver vos muscles. Vous êtes en liberté conditionnelle.

> 75 kg : **Votre choix est alors plus limité**. Vous pouvez privilégier les modèles favorisant un bon amorti, surtout si vous allongez les distances aussi bien à l'entraînement qu'en compétition. Votre liberté est restrictive dans le choix de vos chaussures de running. Heureusement, l'appel du grand air et vos sorties en extérieur vous feront oublier cette restriction.

© Testeurs-Outdoor.Com

© JPC-PROD - Fotolia.com : Se peser doit faire partie de votre rituel

Allo docteur ? Je voudrais courir !

En premier lieu, intéressez-vous quelques minutes à vos antécédents sportifs. Posez-vous quelques questions simples comme : Suis je souvent blessé ? Ai je des douleurs au dos ? Si vous débutez, depuis combien de temps ai je arrêté la course à pied, ou tout simplement depuis quand ai je arrêté le sport ?

Ces questions sont utiles pour faire le point sur votre niveau actuel. Je vous encourage vivement à consulter un docteur du sport qui vous aidera et vous guidera dans votre activité sportive. Il faut aussi savoir que le certificat médical de non-contre-indication à la course à pied (avec mention en compétition) est maintenant obligatoire pour participer à une épreuve sportive comme un semi-marathon ou un trail. Alors, autant en profiter, vous ne pensez pas ?

Vous pouvez aussi faire un bilan plus complet, avec test d'effort en clinique que vous effectuerez si possible sur tapis roulant, une analyse de sang et un bilan dentaire.

© Athanasia Nomikou - Fotolia.com : Le contrôle médical est obligatoire pour tous les licenciés sportifs

Félicitations ! Vous venez de réaliser un check up complet de votre état physique actuel, vous pouvez maintenant vous préoccuper d'accorder vos chaussures avec votre pratique de la course à pied.

Montre moi tes chaussures, je te dirais où tu cours...

Le choix de vos chaussures de running va être en grande partie déterminé par les lieux et la nature des sols que vous rencontrerez lors de vos entraînements ou compétitions. Si vous courez uniquement sur route, votre choix s'orientera uniquement vers des modèles de running.

Si vous courez exclusivement sur des sentiers ou des chemins escarpés et difficiles techniquement, vous devez vous orienter vers des chaussures de trail. Ces dernières offrent des renforts sur l'avant du pied et une accroche plus conséquente qui sont très utiles pour affronter ces terrains plus hostiles.

Où le choix est plus compliqué est lorsque vous alternez entre ces deux types de surface. Dans ce cas-là, vous pouvez opter pour des modèles mixtes qui permettent de pratiquer la course à pied soit dans la nature ou bien sur le macadam. Néanmoins, ces modèles présentent un défaut majeur : *comme elles sont polyvalentes, elles n'excellent pas dans un domaine précis.*

Par exemple, elles risquent de ne pas être assez dynamiques pour courir longtemps sur route ou bien l'accroche sera très légère si vous vous trouvez sur une pente glissante et boueuse.

Rechercher un compromis entre les deux pratiques oblige les marques à faire des concessions pour rendre ces modèles moins exclusifs. Souvent, ces modèles sont répertoriés dans la catégorie « route et chemins » ou « route et sentiers ». *Il existe également une autre solution que de nombreux coureurs ont adopté, c'est tout simplement de posséder deux paires de chaussures, l'un pour la course sur route, l'autre dédiée au trail et à la course nature.*

Combien de fois par semaine ?

La fréquence de vos entraînements est aussi un facteur à prendre en compte. Les marques ont également établi un profil en fonction du nombre d'entraînements qu'effectue le coureur.

< 3 sorties par semaine : **Vous êtes un coureur occasionnel.** Vous ne recherchez pas la performance pure en course à pied (à moins de pratiquer le triathlon ou des activités sportives pluri disciplinaires qui vous obligent à vos disperser). Votre foulée n'est pas optimale. Votre pratique est avant tout tournée vers le plaisir sans chronomètre. Vous pouvez opter pour des modèles ayant un bon amorti et privilégiant le confort.

De 3 à 5 sorties par semaine : **Vous êtes un coureur régulier.** L'entraînement régulier vous permet d'être en très bonne condition physique, d'avoir une foulée plus légère. Les kilomètres s'enfilent presque comme des perles. Vous pratiquez de temps en temps des exercices de vitesse ou de fractionnés. **Vos chaussures devront à la fois vous préserver des chocs par l'amorti mais aussi vous apporter du dynamisme.**

A ce stade là, il devient intéressant de privilégier des chaussures légères et dynamiques pour effectuer vos fractionnés (et pourquoi pas vos compétitions) et des chaussures avec un bon amorti et des matériaux résistants pour vos autres entraînements.

Je reconnais que 4 ou 5 entraînements par semaine vous place un peu « le cul entre deux chaises « . Vous êtes vraiment proche des conseils qui vont suivre. Vous pouvez aussi vous sentir concerner et décider d'en appliquer les principes. Vous pouvez effectivement le faire.

> 5 sorties par semaine : Vous pouvez vous considérer comme un compétiteur. Votre technique de course est très au point. Le planning de votre entraînement est connu à l'avance, vous pouvez être suivi par un coach personnel ou un entraîneur de club. Vous faites attention à votre diététique de sportif. Vous devez alterner entre au moins 2 paires de chaussures de running.

© Testeurs-Outdoor.Com

En résumé, si vous courez 1 à 2 fois par semaine, vous ne recherchez par la performance et vous pouvez privilégier l'amorti et le confort.

Si vous courez régulièrement 3 à 5 fois par semaine avec un mélange d'allure de course, l'idéal est d'investir dans deux paires distinctes : l'une privilégiant l'amorti et la résistance, l'autre la légèreté et le dynamisme.

Si vous courez au minimum 5 fois par semaine, deux paires de chaussures seront préférables.

Vous constatez donc que je reviens souvent sur l'utilisation de deux paires de chaussures lorsque vous arrivez à une certaine fréquence d'entraînement. Pourquoi ?

Deux raisons s'imposent à mes yeux :

Devant les entraînements répétitifs, votre corps a besoin de récupérer. Il en est de même pour vos chaussures. Les impacts au sol étant nombreux, la masse imposée à vos chaussures est énorme. Elles se déforment sous les contraintes et il leur faut du temps pour qu'elles retrouvent leur forme initiale. **Vous pouvez compter 24 heures entre deux séances pour que vos chaussures retrouvent la plénitude de leurs moyens.**

La deuxième raison est la suivante : plus vous vous entraînez, plus l'usure des chaussures est rapide. C'est mécanique et vous n'y pouvez rien. Par contre, le fait d'alterner entre deux paires, fera d'une part reposer vos chaussures comme expliqué précédemment, mais aussi diminuera la vitesse de l'usure. En effet, vous ferez les mêmes distances mais l'alternance vous fera économiser de la gomme.

Courage ! Dernière ligne droite...

En théorie, vous êtes prêt à vous rendre à votre magasin et à choisir vos chaussures, en vous appuyant sur les conseils du vendeur. Mais avant d'y aller, vous devez vérifier que vous possédez le matériel nécessaire : vos anciennes chaussures de running, vos semelles orthopédiques, des chaussettes de running et 2 à 3 modèles ciblés grâce maintenant à vos connaissances acquises et au catalogue du guide.

Exercice 1 : Quels sont les modèles que vous avez sélectionnés ? Sont ils adaptés à votre foulée ? Sont ils adaptés aux surfaces de vos entraînements ?

Exercice 2 : Pourquoi vaut-il mieux se rendre au magasin en soirée ? Une petite piqûre de rappel qui peut s'avère utile. Pour connaître la réponse, il vous suffit de revenir en arrière dans le chapitre intitulé 13 astuces pour réussir l'achat de vos chaussures de running.

© Testeurs-Outdoor.Com

Exercice 3 : Imaginez que vous chaussez du 43 dans vos chaussures de ville, en théorie, quelle pointure allez vous choisir ? La réponse se trouve également dans le chapitre 13 astuces pour réussir l'achat de vos chaussures de running.

...Ouffff, vous êtes devant le magasin.

Vous vous trouvez devant l'enseigne. Vous pouvez pénétrer à l'intérieur et vous adresser avec beaucoup de sérénité au vendeur. Vous savez comment est votre pied, quel type d'appuis vous avez, quel modèle de chaussure vous désirez, l'usage que vous voulez en faire.

Et vous avez suivi les conseils de ce guide en amenant avec vous l'équipement nécessaire, et notamment les anciennes chaussures.

Mais attention, si vous en savez plus sur vous même et sur le monde des chaussures de running, vous ne maîtrisez pas tout. D'ailleurs, personne n'a la science infuse. La vie est un long apprentissage. *Vous, tout comme moi, n'avons jamais fini d'apprendre.*

Vous devez discuter avec votre vendeur, échanger vos points de vue, recueillir des avis différents. S'il vous propose de tester les chaussures sur un tapis, acceptez avec plaisir. Plus vous en saurez sur vous, plus votre choix sera pertinent.

En résumé, voici les actions que vous entreprendrez à chaque fois que vous achèterez vos chaussures de sport. J'insiste bien : à chaque fois.

Car si la routine s'installe, vous pouvez commettre une erreur et vous en prendre qu'à vous même. Je vous rassure, je me suis fait avoir par cette routine. Sûr de moi, sans avoir voulu revoir l'ordre de ces actions, il m'est arrivé de me présenter devant le vendeur sans mes semelles orthopédiques, une autre fois, sans mes vieilles chaussures de trail. Quand vous habitez à proximité, cela n'est pas bien grave, mais quand vous venez de traverser tout Paris et ses bouchons, vous pestez. Je vous le garantis.

Ce sont des exemples qui montrent que rien n'est acquis et que parfois une piqûre de rappel est nécessaire.

Pour vous, la liste des questions que vous devez vous poser :

Quelle est la morphologie de votre pied ? Quel est votre type d'appui ? Quel est votre poids ? Avez-vous fait un bilan médical ? Sur quelle surface est destiné mon achat ? Quelles sont la fréquence et la longueur de mes entraînements ? Ce modèle est-il destiné à l'entraînement ou à la compétition ?

© Testeurs-Outdoor.Com

Les tests des coureurs :

Ils sont comme vous, pratiquent la course à pied assidûment, que cela soit sur chemins, routes, ou sentiers, que leurs pratiques sportives se déroulent en montagne, en pleine, au bord de la mer, ils partagent la même passion que vous.

À travers leurs tests de chaussures de running ou de trail, vous découvrirez des avis et commentaires qui pourront vous éclaircir, vous guider dans vos futurs achats.

Si vous êtes coureur et que vous aimeriez participer bénévolement à la rédaction des tests, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : ***Je veux connaître les modalités pour participer !***

Et si vous avez un blog ou site internet, je me ferais un plaisir de rajouter un lien vers ce dernier.

Régulièrement, je mettrais à jour cette rubrique et évidemment vous en serez avisé.

Test de la chaussure Adidas Riot 4 : La robe orange lui va si bien...

Données techniques

Type : Chaussure trail
Marque : Adidas
Modèle : Riot 4
Poids : 372 grammes
Prix moyen constaté : 125 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, chemins forestiers, route
Principales compétitions : Trails courts à moyens, jusqu'à 60 kilomètres.
Durée du test : année 2012
Kilométrage effectué : 300 à 400

© Adidas : j'adore cette couleur !

Par le passé, j'avais déjà eu des expériences avec des chaussures de trail de la marque Adidas. Je ne peux pas dire que j en avais été particulièrement enchanté.

Mais je me décidais à nouveau de tenter ma chance. La chaussure de trail Adidas Riot 4 recevait tellement de louanges de la part des coureurs qu'il mettait difficile de passer à côté.

De son vrai nom Adidas Supernova Riot 4 Continental, cette chaussure de Running arbore plusieurs coloris, j'ai opté pour la couleur orange flash. Cela ne me dérange pas, car avec la pluie, la boue, la terre, je pense qu'elles vont perdre de leur superbe.

De plus, le fait de courir avec des semelles continentales me tente énormément.

Test terrain :

Quand je les prends en main, je constate qu'elles sont assez lourdes, on sent tout de suite que Adidas a voulu privilégier le confort avec ce modèle-là.

Le chaussant confirme ces premières impressions. On s'y sent bien dedans. Néanmoins, si vous avez les pieds larges ou de gros orteils, vous risquez de vous sentir serré à l' intérieur. Car la Toe box est quand même un peu étroite.

L'ensemble dégage quand même une solidité et une bonne robustesse, et leur durée de vie semble importante.

Le système de laçage est classique alors que certains modèles sont équipés de lace bungee. Pour faire court, il s'agit du système employé par Salomon. Je me demande pour quoi deux systèmes différents pour une même paire ?

Contrairement à d'autres marques, je suis assez satisfait de ces lacets, ils tiennent bien et continuent à serrer même une fois humides.

Sur route, comme pour toute chaussure de trail, son comportement n'est pas terrible, mais on pouvait s'y attendre, car il ne s'agit pas de leur terrain de prédilection.

La semelle extérieure est typique des chaussures de trail avec des crampons élargis

Sur chemins et sentiers, dès les premiers pas, on se sent en sécurité. Là chaussure est stable, agrippe bien le sol. Dans les descentes, ses diverses protections dont son pare pierre, et son grip, ainsi que son amorti permettent au coureur de se sentir a l' aise.

Son confort resté identique, même après des sorties de plus de quatre heures.

L'avantage de résider en Bretagne est de pouvoir les tester en conditions humides. L'évacuation de l' eau est efficace, même si vous devez mettre vos pieds dans là rivière.

J'ai pu aussi la faire souffrir sur dès sections de caillasse, elle s'en sort bien.

Un petit bémol est l' évacuation de la boue par la semelle extérieure Continental qui reste aléatoire.

Parfois un paquet de boue se comme dessus vous donnant l' impression de courir avec dès sabots.

À propos de poids, nous devons en parler. Si vous visez un chrono ou bien une place sur un trail court, vous pouvez oublier ce modèle. En effet, cette chaussure de trail a été conçue pour les longues virées. Elle n'a pas du tout un comportement dynamique.

© Adidas : La nouvelle version est sortie mais la Riot 4 est toujours d'actualité

Le maintien des chevilles est assuré par un bon serrage de la malléole.

En descente, je les ai trouvé assez bluffantes, certes ce n'est pas des Hoka, mais on sent bien l'amorti et on n'a pas l'impression de taper fort avec les pieds lorsqu'on laisse augmenter la foulée.

La semelle extérieure Continental est une réussite (si on excepte les paquets de boue), très peu de glissades, une bonne accroche, et une semelle qui semble avoir une grande durée de vie.

A quel prix puis je l'acheter ?

Si sur le site officiel Adidas, elle est proposé à 125 euros.. Vous trouverez de nombreux sites sur le web qui l'a proposent aux alentours de 85 euros. Ce qui quand même fait une sacrée réduction, non ?

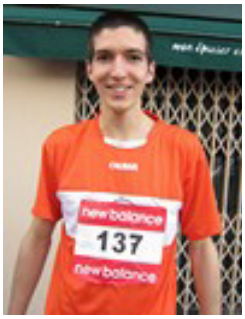
A noter également qu'en ce début d'année 2013, le nouveau modèle est disponible. Du coup, l'Adidas Riot 4 peut être acheté partout au prix de 85 euros. Foncez je vous dis...

En conclusion

Confort, solidité, accroche et amorti font de cette chaussure de trail une très bonne chaussure à réserver pour des sorties longues ou en allure endurance, que cela soit pour les entraînements ou pour les compétitions.

Test de la chaussure Nike Lunarglide 3 :

Ce test a été réalisé par Maxence Rigottier du **blog Course à pied**



Notre testeur Maxence

Tout d'abord, avant de me présenter la chaussure de course à pied Nike Lunarglide 3 avec laquelle je fais mes entraînements en ce moment, je voulais me présenter pour que vous sachiez qui je suis.

Je suis Maxence Rigottier et je suis un passionné de running. Je suis un coureur amateur qui cherche à améliorer ces performances en course à pied.

C'est pour cette raison que j'ai créé un blog qui s'appelle blog course à pied. À travers ce blog, j'offre des interviews en format audio ou vidéos d'experts en course à pied ou les meilleurs athlètes français.

Bref, si vous êtes comme moi, quelqu'un qui adore courir et qui aime prendre du plaisir en courant, je pense que mon blog peut vous aider et vous intéresser.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mais revenons à l'objet de cet article invité, je voulais vous présenter ma paire de chaussures de running avec laquelle je cours.

Données techniques

Type : Chaussure route et chemins
Marque : Nike
Modèle : Lunarglide 3
Poids : 285 grammes
Prix moyen constaté : 115 euros
Sols rencontrés : routes et chemins
Principales compétitions : courses sur route
Durée du test : année 2012
Kilométrage effectué : 250 à 300 environ

© Blog course à pied . com : voilà la paire du test

Selon Nike, cette paire de running est faite pour les coureurs qui souhaitent courir sur le bitume ou dans des chemins. Pour ma part, je cours seulement sur piste ou sur du bitume quand je fais mes entraînements.

Cela fait déjà plusieurs mois que je les utilise pour mes entraînements et j'en suis très satisfait. **Pour moi, lorsqu'on achète des chaussures de running ou des chaussures de trail, il y a 5 critères à prendre en compte qui sont les suivants :**

Le poids
L'amorti
La stabilité
La souplesse
Le confort

Le poids :

Il existe des modèles plus ou moins légers. Pour cette paire de running, je ne sais pas quel est son poids exact, mais le fabricant conseille cette paire pour des coureurs qui ont un poids inférieur à 75 kg. Moi, je pèse 69 kilos pour 1m85. Je les trouve assez légères. Je ne pense pas qu'il faut faire une fixation sur le poids des chaussures. N'oubliez pas qu'il faut bien se sentir dedans. Vos pieds sont vos meilleurs indicateurs.

L'amorti :

Si vous courez sur le macadam (bitume, béton…), l'amorti est très important pour réduire l'impact au sol de votre foulée. À chaque foulée, je ressens l'amorti qui est excellent. Je suis 100 % satisfait de la qualité de l'amorti.

Le système d'amorti de cette paire est composé d'une mousse souple incorporée dans un socle en mousse plus ferme. Cette technologie exclusive de Nike offre un amorti dynamique associé à un maintien performant.

La stabilité :

La stabilité est essentielle en fonction de votre type de pieds. Si vous avez un pied supinateur, pronateur, universel, vous vous posez peut-être la question suivante ? « Maxence, qu'est-ce que cela veut dire supinateur, pronateur, ou universel ? »
Voici la réponse à votre question :

Si vous avez des pieds appelés (pronateur), ce sont des pieds plus ou moins plats. Cela concerne 40 à 45 % des coureurs.

Si vous avez des pieds appelés (universel), ce sont des pieds neutres ou normaux. Cela concerne environ 40 à 45 % des coureurs.

Si vous avez des pieds appelés (Supinateur), ce sont des pieds creux ou rigides. Cela concerne environ 5 à 10 % des coureurs.

Pour savoir quels types de pieds êtes-vous, vous pouvez demander à un vendeur dans un magasin spécialisé en running et il vous donnera la réponse. De plus, n'hésitez pas à consulter un podologue si vous avez un souci. Bref, je suis aussi très satisfait de la stabilité de cette chaussure de running que je vous présente aujourd'hui.

Cette chaussure de coureur est seulement destinée pour les pieds pronateurs ou universels (neutre). Pour ma part, j'ai des pieds universels quand je cours.

© Nike : une autre coloris sympathique de ce modèle

La souplesse :

Pour savoir si une paire de running est souple, il faut observer sa semelle et les matériaux qui la composent. Pour ma part, je trouve cette paire de running souple. C'est satisfaisant. Toutefois, je ne suis pas un expert dans le domaine pour savoir exactement la souplesse d'une chaussure de course à pied.

Le confort :

C'est un critère Ô combien important ! Quand vous courez avec vos chaussures de course à pied, vous devez vous sentir léger ou vous sentir « voler comme un oiseau ». L'idéal est de se sentir comme dans des pantoufles. Si vous ne ressentez pas un confort optimal dans vos chaussures de running, choisissez-en une autre.

Personnellement, je me sens parfaitement bien dans cette paire de chaussures quand je vais courir. À chaque fois, c'est un véritable plaisir de chausser mes chaussures pour aller courir.

En conclusion ?

Si je vous parle de cette chaussure de course à pied, c'est parce que j'en suis très satisfait. Dans le monde de la course à pied et plus particulièrement des coureurs sur Route, la majorité des coureurs ont des chaussures de marque Asics, Mizuno, Kalenji… et peu de coureurs ont des chaussures Nike. Pour ma part, j'ai déjà couru avec des Puma, Asics, Kalenji ou Nike et c'est Nike qui m'a donné la meilleure impression. Je ne sais pas pourquoi. Toujours été très satisfait de Nike. Comme on dit, pourvu que cela dure. Sinon, j'achèterai d'autres chaussures.

J'espère que cet article vous aidera. C'était un plaisir de faire partager mon expérience de coureur à pied. Posez-moi toutes vos questions dans les commentaires du blog si vous souhaitez avoir des précisions complémentaires.

Si j'avais une note globale à donner à cette paire de running, je dirais : 17/20

© Testeurs-Outdoor.Com

Test de la chaussure Salomon XR Mission

Données techniques :

Type : Chaussure mixte trail et routes
Marque : Salomon
Modèle : XR Mission
Poids : 330 grammes
Prix moyen constaté : 115 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, chemins forestiers, route
Principales compétitions : Trails courts à moyens
Durée du test : année 2012
Kilométrage effectué : 250 à 400

© Mes chaussures Salomon XR Mission

Logiquement, selon le fabricant, elle est dédiée à la route et aux trails » légers » (sentiers et chemins). Cela tombe bien, c'est principalement les qualités de mes sentiers côtiers bretons. Et avec un peu de route aussi…

Elle existe en divers coloris : jaune/noir, gris/bleu (dans le même ton que les dernières chaussures de Raidlight), jaune/orange/vert (personnellement, j'aime bien), orange, et pour finir bleu/vert.

Je les ai donc utilisés à l'entraînement, mais aussi sur des trails bretons de 14 à 25 kilomètres durant l'année 2012, soit environ 6/7 mois.

Il y a quelques années, j'ai débuté en Salomon avec le modèle XA. Quand j'ai chaussé le modèle XR Mission, j'ai tout de suite reconnu le chaussant Salomon, avec un maintien talon assez serré. J'ai quand même pu y rentrer mes semelles orthopédiques. On reconnaît aussi la patte de la marque avec les lacets auto bloquants et sa petite pochette pour les ranger.

Les protections pare pieds et talons nous montrent bien que nous sommes en présence d'un modèle destiné à la nature.

Ce qui frappe le plus en manipulant ces chaussures, c'est incontestablement les crampons de la semelle extérieure. Ils sont moindres que sur les autres modèles de la marque.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mon test terrain :

J'ai commencé par des entraînements sur les chemins côtiers, peu techniques. La chaussure est légère et très réactive. Le maintien de la cheville est bon. Vous pourrez faire des séances de vitesse ou de farleck en nature sans aucun problème. Côté accroche, sur terrain sec, malgré ses « petits » crampons, elle adhère bien. L'amorti du talon est convenable et remplit bien son rôle.

Et si le terrain devient humide et glissant, elle s'adapte vite et l'accroche reste correcte. Bien sûr, ce modèle n'est pas étanche, *mais évacue très bien l'eau*. J'ai pu le vérifier en traversant à plusieurs reprises des rivières.

Par contre, j'ai pu constater que si le terrain est glissant et que vous êtes en devers, la chaussure a tendance à partir. Il vous faudra quand même être plus prudent, le peu de crampons des semelles ne favorise pas la pose du pied…

Voilà les crampons de ces Salomon XR Mission

Dans les descentes, l'avant du pied a quand même tendance à taper sur la chaussure, même si l'on serre à fond les lacets. Et attention si vous vous trouvez dans les pierrés, la semelle n'étant pas épaisse, vous risquez de vite ressentir le terrain.

Un petit défaut que j'ai pu voir : les petits cailloux ont tendance à s'incruster dans les rayures des semelles extérieures.

Sur route, la chaussure réagit bien, certes ce n'est pas une routière, mais on ne sent pas la lourdeur des chaussures de trail qui évoluent sur route. Elle réagit bien et reste agréable aux

© Testeurs-Outdoor.Com

pieds. Par contre une désagréable sensation de taper de l'avant du pied à chaque impact. Pourtant l'amorti talon est toujours bon, de ce côté-là, je ne sens pas de différence selon le terrain. On ressent néanmoins la rigidité, certes moindre, des chaussures de trail.

Je l'ai utilisé plusieurs fois sur des trails courts et moyens (25 kilomètres maximum), et sous diverses conditions : pluie, boue, route, terrain sec ou humide. Toutes les qualités et aussi défauts de cette chaussure ont été vérifiés : C'est une chaussure mixte, elle n'excelle dans aucun domaine, mais passe correctement partout.

Sur route, j'ai eu encore la sensation de taper fort de l'avant pied, et ceux dès les premiers mètres. Sur terrain sec, la chaussure Salomon XR Mission se joue de nombreuses situations. Côté distance, elle est faite pour les courtes et moyennes distances. Au-delà, il vaudrait mieux se tourner vers d'autres modèles.

Et elle n'aime pas la boue. Sur un tel terrain, elle glisse énormément, mais c'est normal vu le peu de crampons qu'elle possède.

En conclusion

La chaussure de trail Salomon XR Mission remplit son rôle, sans plus ni moins. C'est une bonne chaussure d'entraînement, surtout si vous aimez varier les allures de course. La chaussure est résistante, la semelle extérieure solide, vous pourrez l'emmener loin…

Sur route, sans être transcendante, elle se débrouille, même si elle tape beaucoup plus qu'une chaussure de route. Oui je sais, je me répète Bref, c'est une chaussure passe-partout sans point fort particulier. Si vous voulez découvrir le trail sur des sentiers » faciles « elle est aussi faite pour vous.

Salomon RX SLAB : Du réconfort pour vos pieds !

Données techniques :

Type : Chaussure – Récupération
Marque : Salomon
Modèle : RX SLAB
Poids : 450 grammes
Prix moyen constaté : 75 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, chemins forestiers, route
Principales compétitions : Néant

Mes chaussures de récupération Salomon RX Slab

© Testeurs-Outdoor.Com

Durée du test : année 2011 et 2012
Kilométrage effectué : 100 à 200

Pourquoi j'ai décidé de m'intéresser à ce genre de chaussures ?

Il y a 3 raisons principales :

Quand on finit notre pratique sportive, nos pieds retournent souvent dans une autre paire de running, ou dans nos chaussures de ville…

Raison de confort :

Et du coup, nos pieds ne respirent pas correctement, et ne peuvent retrouver leur pointure originelle que plus tardivement. De plus, nos pieds ayant grossi pendant l'effort se sentent très à l'étroit à l'intérieur. Un certain inconfort vous gagne, d'autant que les impacts répétés ont meurtri vos pieds, les rendant très sensibles à l'environnement qui les entoure et à la matière de vos chaussures.

Raison d'hygiène :

Vos pieds continuent de transpirer, ne peuvent pas s'aérer normalement, la peau peut rester humide et favoriser l'apparition d'ampoules, de champignons, de bactéries ou d'autres bestioles du même genre.

Raison pratique :

J'ai aussi choisi ce modèle pour le coté pratique : facile à mettre et utilisable en toutes circonstances pour se balader en ville, faire ses courses (au supermarché), aller au cinéma ou au restaurant et ne pas se voir refuser l'entrée parce que l'on est en claquette (cela m'est déjà arrivé), et bien sûr pour l'avant et l'après-course.

Début du test "terrain" et de mes commentaires :

Je le répète, malgré leur style profilé et agressif, ce ne sont pas des chaussures pour courir. Vous ne pouvez que marcher avec, et encore, nous allons le voir pas n'importe où.

La première fois que je les prends en main, ouahhh elles sont très légères ! Et l'épaisseur de la semelle !!! Je les mets aux pieds, d'abord avec chaussettes, puis sans. On se sent bien dedans dès les premiers pas, les chocs sont bien amortis, le tissu laisse une sensation très agréable.

Ce tissu est aussi très respirant et j'ai aussi pu m'en rendre compte dès les premières sorties. Dès que le vent souffle, vous sentez l'air passer à travers. Attention l'hiver aux coups de froid

© Testeurs-Outdoor.Com

Ce tissu, par contre, a un défaut, mais encore il faut tempéré : Il n'assure pas un bon maintien de la cheville. Le tissu est assez lâche, ce que l'on gagne en confort on le perd en rigidité ou solidité.

Votre cheville est très peu maintenue, il vous faudra faire attention. Sur route, dans la vie de tous les jours, vous n'aurez aucun problème et c'est pour cela qu'elles doivent être utilisées. Mais surtout, n'allez pas faire une randonnée avec, ou alors sur sentier très très facile pour éviter toute déconvenue.

Vue par dessous et sur le côté

Par contre, c'est un véritable bonheur à porter, on se sent vraiment super bien avec. Certes, les contraintes mécaniques et du pied sont faibles puisque l'on ne fait que marcher, d'ailleurs je les mets presque tous les jours.

Autre bonne surprise : Leur solidité ! L'usure des semelles est très faible, je les ai depuis début 2011, et le tissu n'a pratiquement pas bougé !

Et côté prix ?

Si vous recherchez cette chaussure, vous pouvez vous attendre à voir le prix varié d'un magasin à l'autre, selon les modèles et même les couleur !

D'abord, parlons de la Salomon RX Lab, elle est à 75 euros sur le site officiel. Si vous passer par une autre enseigne, qu'elle soit physique ou bien sur Internet, vous pouvez trouver moins cher (j'ai vu des modèles à 60 euros) mais aussi plus cher, jusqu'à 85 euros !

© Testeurs-Outdoor.Com

Mon avis final ?

Pour permettre à nos pieds de se reposer, de se sentir à l'aise, cette chaussure joue bien son rôle. La qualité du produit et son utilisation peu intensive (juste de la marche cool) font qu'une paire devrait vous durer longtemps…

Ses qualités : Le concept de cette chaussure, son utilité, le côté pratique, la qualité et la solidité du produit, l'épaisseur de la semelle

Ses défauts : La couleur exclusive assez flashy, le prix variable, maintien de la cheville très léger.

Hoka Mafate : L'amorti à outrance...

Données techniques

Type : Chaussure Trail
Marque : Hoka
Modèle : Mafate
Poids : 330 grammes
Prix moyen constaté : 140 à 150 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, rivières, chemins de moyenne montagne, sentiers « tropicaux »
Principales compétitions : Plusieurs trails bretons, Royal raid (80 kilomètres) à l'île Maurice.
Durée du test : année 2011
Kilométrage effectué : 400 à 600

© Hoka : le modèle Mafate de la marque

A contresens de la tendance

Souvent amateur de nouveautés, quand ces chaussures arrivent, je me dis « ouahhh il me les faut ». Ces chaussures Hoka vont dans le sens inverse des autres marques qui recherchent souvent la légèreté et qui se battent à coup de grammes.

Je me souviens encore du jour où je les ai reçus : J'ai ouvert le carton et là je n'ai pas pu m'empêcher un gros oh d'étonnement. « C'est vrai qu'elles sont énormes, on peut courir avec ? »

Elles font plus sabots que chaussures de running. Perplexe, je les prends en main.

Et surprise, elles sont assez légères par rapport à leur taille. Je les passe donc à mes pieds. J'effectue quelques pas et sauts dans la maison. L'impression est bizarre. En effet, je ne sens pas trop le sol et les sauts sont très amortis.

Un nez rouge et on dirait un clown !

Pendant que je m'amuse à sautiller dans la maison, ma femme rentre à la maison et me voit donc avec ces chaussures. Elle éclate de rire et me dit : « Avec un nez rouge, tu pourrais postuler comme clown dans un cirque ».

C'est vrai qu'en me regardant dans un miroir, ces « Hoka » font énormes aux pieds. Vivement les vrais tests terrain !!!!

Avant de dévoiler mon test, je tiens à préciser que j'utilise des semelles orthopédiques à la place des semelles de propreté.

J'ai commencé par les sortir autour de chez moi, sur les sentiers côtiers bretons. Avec quelques bosses et 2 à 3 passages techniques sur gros rochers.

Sur le plat, surtout sur route, disons-le franchement : elles n'en sont pas faites pour. On se sent un peu lourd même si on a une sensation étrange de rebond. Le confort est présent, l'amorti répond bien, mais on voit tout de suite que l'on ne battra pas des records de vitesse avec.

Sur les chemins, cela s'améliore un peu, mais ce n'est pas transcendant. Sachez-le, sur de telles portions, ne cherchez pas accélérer, vous y perdrez du jus (du moins pour maintenir une certaine vitesse par rapport à d'autres chaussures du marché), privilégier plutôt une foulée rasante qui vous permettra de récupérer et de préparer une prochaine bosse.

Si vous avez une foulée aérienne ou bondissante, grâce à l'amorti et au rebond qu'elle procure, cela sera bien sûr possible de maintenir votre allure de croisière, mais avec une débauche d'énergie supérieure.

Quand vous savez cela, vous ne pouvez pas être surpris du comportement de la chaussure, et vous vous adaptez.

Maintenant, j'adore les descentes…

Sur les chemins, vu la largeur et hauteur de la chaussure, il faut prendre de nouveaux repères par rapport au pied d'appui devant des racines ou obstacles divers. Cela peut demander quelques sorties d'adaptation. Ne vous inquiétez pas, même si vous avez l'habitude de jongler entre plusieurs paires de chaussures, quand vous rechaussez les Hokas, les réflexes reviennent vite.

© Testeurs-Outdoor.Com

Et si vous mettez le pied sur un rocher, même très pointu, là où avec une chaussure traditionnelle, vous éviterez ce rocher, avec les Hokas, vous pouvez y aller avec confiance. J'ai fait plusieurs fois le test et quel plaisir, vous ne ressentez pas la dureté de l'impact.

Si sur le plat, ce n'est pas génial, dès que ça monte (et pas forcément de beaucoup), cette mauvaise sensation disparait. Le pas se fait plus facilement et les enchaînements sont plus agréables.

Et que dire dans les descentes ! La chaussure prend véritablement son envol. Vous avez vraiment l'impression de planer, de sauter de rocher en rocher sans aucune retenue.

Pour moi qui suis toujours « frileux » dans ces portions-là, je me découvre une âme de descendeur alpin, avec un mélange de sensation grisante de vitesse et aussi de sécurité.

L'amorti de la chaussure fonctionne à merveille. Je relance, accélère, saute dans tous les sens, c'est vraiment génial. Je prends conscience qu'il faudra quand même freiner cette ardeur en compétition au risque de le payer avec une chute ou des crampes subites.

Cette chaussure, à mes yeux, a deux défauts :

Le premier bémol est l'usure de la semelle externe. En effet, au bout de 2 à 3 mois, les crampons commencent peu à peu à disparaître, ce qui est quand même très gênant pour une chaussure à ce prix là. Et pourtant, j'ai évité au maximum de courir sur la route.

Le deuxième point noir est le comportement de la chaussure en devers. J'ai constaté ce problème lors des trails en région Bretagne. Du fait de la hauteur du pied par rapport au sol, le pied a tendance à partir vers le bas de la pente. Il faut donc être plus prudent dans ces tronçons-là. J'ai testé en changeant les lacets par des lacets « Xtenex » (test à venir prochainement), qui serre un peu plus le pied dans la chaussure. Cela atténue la dérive, mais le problème reste.

En compétitions, sur des trails de 20 à 50 kilomètres, les ressentis des sorties d'entrainement se confirme : lourdeur sur route ou chemins très plats (bien que je n'ai pas senti être à la rue par rapport à des concurrents de mon niveau), et dans les montées, elles accrochent convenablement même sur des terrains très humides et boueux. Et dans les descentes, elles sont divines. D'habitude, je me fais toujours doubler par de nombreux concurrents, et ben là, c'est différent, très peu me doublent et c'est même l'inverse qui se produit !

Dans les rivières, le comportement de la chaussure est très bon : vous pouvez y aller franchement, vous ne ressentirez pas les cailloux, vous aurez la sensation de marcher sur du velours. En plus, les hokas évacuent bien l'eau.

Vous ne serez pas le seul clown du peloton.

© Testeurs-Outdoor.Com

J'ai achevé les tests par un trail engagé avec de grosses montées et descentes sur un terrain où je n'ai pas l'habitude d'évoluer : le Royal Raid (80 kilomètres) à l'île Maurice. Le parcours avait très peu de portions de plat et de route, du coup, j'y ai pris énormément de plaisir, j'ai fait pratiquement 2/3 du trail avec un autre Hoka man ! Comme quoi, si vous craquez pour cette paire, vous ne serez peut-être pas le seul « clown » du peloton.

Cette chaussure n'est pas faite pour les petites virées. Il lui faut du long, voire du très long. J'ai été bluffé par cet amorti permanent, même après 80 kilomètres et un peu plus de 11 heures à crapahuter.

Au final, c'est une bonne chaussure, avec quelques défauts, qui est à privilégier sur des longs trails avec des parcours accidentés, vallonnés ou montagneux.

Hoka a depuis quelque temps un concurrent dans le domaine de la chaussure overzise, il s'agit de la chaussure de trail Tecnica Diablo max, dont le test est dans le chapitre suivant.

Ses qualités : Qualité générale de la chaussure, amortie, aime le dénivelé, sensation de sécurité, pour les longues distances.

Ses défauts : Comportement dans les devers, usure rapide de la semelle extérieure, le prix

Tecnica Diablo Max : Sur la trace des chaussures Hoka ???

Données techniques

Type : Chaussure de Trail running
Marque : Tecnica
Modèle : Diablo Max
Poids : 350 grammes
Prix constaté : 140 à 150 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, rivières, chemins de moyenne montagne, sentiers « tropicaux »
Principales compétitions : Plusieurs trails bretons jusqu'à 60 kilomètres.
Durée du test : année 2011
Kilométrage effectué : 400 à 600

© Tecnica : Diablo Max

Avec ce modèle de chaussure, Tecnica tente une percée sur le même domaine commercial et technique que la marque Hoka, c'est à dire des chaussures dans la tendance « oversize ».

Autrement dit, des chaussures surdimensionnées dotées d'un amorti conséquent.

Certes, par rapport à la Hoka Mafate , la chaussure Tecnica Diablo Max impressionne moins par ses dimensions. Cette dernière tente de se rapprocher de sa concurrente tout en gardant des dimensions normales, en se rapprochant des modèles standards des chaussures de trail.

Premier visuel symphatique

Je sais, c'est subjectif, mais je trouve la couleur rouge plutôt agréable à l'œil. Et on n'est pas frappé par la dimension des chaussures. Je dirais que nous sommes entre une chaussure de trail normale et les chaussures « Hoka ». J'espère qu'à vouloir jouer sur deux tableaux, cela ne portera pas préjudice à la chaussure.

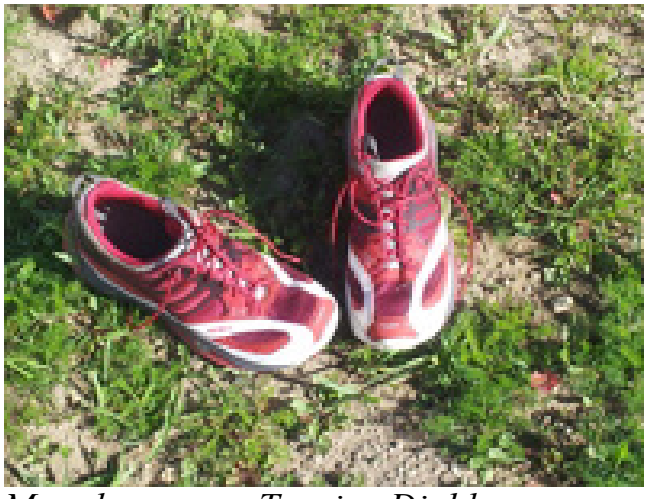
Mais venons-en aux tests. Ils ont été faits sur les mêmes lieux d'entrainement et en alternance avec les chaussures Hoka, j'ai pu ainsi établir des comparaisons entre les deux modèles.

Je tiens à préciser que j'utilise des semelles orthopédiques à la place des semelles de propreté.

Routes et chemins plats

Sur ces styles de terrain, la Tecnica s'en sort mieux, réagit mieux aux impacts du sol. Même s'il ne s'agit pas d'une chaussure nerveuse, elle peut se permettre des accélérations. je trouve que le déroulé du pied s'effectue comme pour toutes chaussures de trail faites pour le moyen et long.

En ce qui concerne les crampons et la semelle extérieure, je n'ai remarqué aucune dégradation plus rapide que la normale. Sur sols mouillés et boueux, les crampons accrochent correctement. Sans plus. *Je trouve le chaussant agréable, le pied est à l'aise et aéré.*



Mes chaussures Tecnica Diablo

© Testeurs-Outdoor.Com

Pour l'amorti, comme je pouvais m'y attendre, elle se positionne entre la Hoka et les chaussures de trail prévues pour des distances moyennes ou longues. Je trouve ce positionnement risqué, vouloir s'intercaler entre deux eaux peut être dangereux. Trop conforme d'un coté, pas assez exclusive de l'autre coté.

Mais pour ceux qui recherchent une chaussure ayant un bon amorti, mais qui sont réticent à la grosseur des chaussures Hoka, ils ont peut être trouvé celle qui leur fallait.

Descentes : vous font elles voler de rocher en rocher ?

J'ai refait le même test que pour sa concurrente : courir et marcher sur des rochers bien pointus. De ce côté-là, avantage Hoka. Il y a pas photo. Vous me direz, on ne court pas tous les jours sur des rochers pointus. Néanmoins, cela donne une idée des deux amortis et de l'épaisseur de la semelle.

En descentes, côté sécurité et amorti, il sera difficile de faire aussi bien que la Hoka. Tecnica Diablo Max se situe entre Hoka et une autre chaussure de trail classique. Elle amortit bien, même mieux que beaucoup de modèles, mais ne concurrence pas la Hoka.

Dans les sections à devers, par contre, on aura moins de risques que le pied parte comme pour la Hoka, mais faites quand même attention, cette chaussure n'est pas idéale pour ce genre d'exercices.

Ahhh les lacets !!!!!!

Voilà un défaut que j'ai constaté, mais vous verrez avec mes nombreux tests, je suis assez tatillon là dessus. Vu les prix des chaussures, j'estime que l'on a droit à un minimum, pas vous ?

Et malheureusement, de ce côté-là, il y a du laisser-aller. On a beau serrer comme une mule espagnole, rien à faire, régulièrement vous devrez vous baisser pour les refaire. Ne vous inquiétez quand même pas, ce n'est pas toutes les 10 minutes, mais par exemple sur un trail de 50 kilomètres, j'ai du m'arrêter 3 à 4 fois.

Je ne suis pas le seul dans ce cas là. J'ai pu constater dans les forums que plusieurs coureurs pointaient également ce problème.

En conclusion…

Ce modèle de chaussure se rapproche plus de la référence en la matière (les chaussures Hoka) que des chaussures de trail classiques. Les concepteurs ont voulu garder un look « normal » pour éviter de faire à l'identique. Mais du coup, cette chaussure se retrouve un peu le « cul » entre deux chaises.

© Testeurs-Outdoor.Com

Ses qualités principales : Qualité générale de la chaussure, amorti, visuel agréable, semelle extérieure « solide », pour moyenne et longue distance.

Ses défauts : Comportement dans les devers, le prix, les lacets

Vivobarefoot : Mon premier contact avec des chaussures minimalistes

Vivobarefoot n'est pas une marque de running très connue. Il est vrai que son champ d'action est très spécifique puisque elle se concentre sur les **chaussures minimalistes**, d'où l'appellation 'barefoot » dans leur nom. **Le drop étant de 0, les chaussures de running Vivobarefoot ne peuvent pas être portées si vous n'avez pas pris l'habitude de courir avec ce genre de chaussures**. Pour rappel, le drop est le différentiel entre la hauteur talon et la hauteur plante des pieds. Plus il est bas, plus vous courez avec le concept **chaussures minimalistes**.

Voilà mes premières chaussures minimalistes route

Car courir en chaussures minimalistes ne s'improvise pas, surtout lorsque vous avez déjà pris l'habitude de courir avec des chaussures dont le drop est important (>10 mn). Vous devez au préalable habituer votre corps à courir de manière différente : *les appuis ne sont pas les mêmes, les contacts au sol ne se font pas de la même façon, votre posture et votre gestuelle seront considérablement modifiées.*

Ai je réussi ma transition en chaussures minimalistes ? Si je suis capable de courir plusieurs fois par semaine 45 minutes à 1 heure avec sans ressentir des douleurs, je pense que je n'ai pas encore réussi à adapter complètement ma foulée à ce type d'effort. J'ai du boulot encore …!

© Testeurs-Outdoor.Com

Ai je réussi ma transition minimaliste ?

Les chaussures de running Vivobarefoot sont donc des pures minimalistes.

Quand je les prends en main, j'ai pu constater leur extrême légèreté. Si vous cherchez à les plier en deux, vous y arriverez sans aucune difficulté. En simplifiant, j'ai l'impression qu'il s'agit d'une semelle à laquelle on a rajouté un bout de tissu. Je vous rassure quand même, côté finition, c'est quand même mieux que ce simple constat. Les couleurs sont sympathiques (mais chacun ses gouts n'est-ce pas?) et il faut avouer qu'elles ont du style…vous pouvez les mettre pour vos sorties restos ou cinéma par exemple, personne ne remarquera que vous avez des chaussures de running aux pieds.

Après avoir couru plus de 150 kilomètres avec, je rajouterais que les tissus sont solides et ne se sont pas dégradés prématurément. La semelle extérieure résiste également bien aux nombreux impacts de ma foulée. Concernant les types de terrains rencontrés, j'ai bien sûr testé sur route (elles sont prévues pour cette utilisation principalement), mais aussi sur les chemins forestiers. Si sur route, le comportement de ces chaussures minimalistes est bon, il en est pas de même lorsque vous attaquez les chemins escarpés. *Je peux d'autant plus facilement faire la comparaison que je possède aussi des chaussures Vivobarefoot trail.*

Premièrement, la semelle extérieure n'est pas assez épaisse et si vous ressentez déjà un peu les aspérités et les petits cailloux de la route, je vous laisse imaginer lorsque vous devez courir sur des rochers ou gros cailloux. J'ai quand même fait le test et j'ai pu vérifier mes propos. Cela passe, mais c'est parfois désagréable. *De plus, le manque de protection latérale et sur le pare pied est préjudiciable*. Par contre, malgré ses tortures supplémentaires infligées, je n'ai constaté aucune dégradation, le tissu est résistant.

© Testeurs-Outdoor.Com

Des crampons légers, c'est bien un modèle taillé pour la route

Deuxièmement, et là c'est plus problématique, le grip de la semelle extérieure est léger pour des conditions difficiles. Je trouve aussi que dans certaines circonstances, le maintien latéral de vos pieds n'est pas assuré. Par exemple, dans les devers, les pieds ont tendance à glisser dans la pente et vous perdrez rapidement l'adhérence. Par contre, sur la route, leur comportement est bon. Elles réagissent bien aux accélérations. Le chaussant est confortable, le pied est à l'aise à l'intérieur et respire bien. Les kilomètres qui défilent n'altèrent pas ce confort (j'ai fait une sortie en endurance jusqu'à 1 h 30).

Les coutures intérieures sont discrètes et vous pourrez courir sans chaussette. Le **mesh est respirant**. Elle évacue l'eau correctement. Si c'est valable dans un sens, cela l'est aussi dans l'autre, c'est-à-dire que si vous courez dans des grosses flaques, votre pied aura de grandes chances d'être trempé.

© Testeurs-Outdoor.Com

Elles ont un joli look, vous ne trouvez pas ?

En conclusion, cette chaussure minimaliste s'adresse à des coureurs ayant déjà des bases en foulées minimalistes. Si vous débutez dans cette pratique avec ce modèle, vous devrez y aller très doucement en respectant une progressivité lente. Pour les habitués, vous pourrez vous faire plaisir sur le macadam et si vous désirez emprunter les sentiers, la prudence s'impose.

Inov-8 Roclite 295 : Une chaussure taillée dans le roc ?

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : préambule

L'année dernière, j'avais décidé d'acheter des chaussures de trail de la marque Inov 8. Je connaissais cette marque depuis longtemps, mais je n'avais pas eu l'occasion de la chausser. Il faut dire que vous ne retrouverez pas des chaussures Inov-8 sur tous les étalages contrairement à des marques comme New Balance ou Asics ou Adidas…

Si j'ai pris du retard dans mon test, c'est en grande partie à cause de ma grave blessure de juillet 2012. Purée, 1 an déjà, le temps passe vite…

J'ai donc choisi une paire de chaussures de trail, savoir les Inov 8 Roclite 295.

© Testeurs-Outdoor.Com

Inov 8 Roclite 295 : est elle taillée dans la pierre ?

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : Les particularités des chaussures Inov 8

Souvent lorsque vous décidez d'acheter une nouvelle paire de running, deux critères reviennent souvent : le poids de la chaussure et son drop (différentiel entre la hauteur d'amorti au talon et la hauteur d'amorti au métatarse). J'en parle dans mon guide sur les chaussures de running d'ailleurs.

De ce côté-là, je peux dire que Inov simplifie grandement la tâche à ces acheteurs potentiels.

D'une part, le nombre se trouvant à la fin du nom des chaussures indique le poids de ces chaussures. On ne pouvait pas faire plus simple non ? Dans notre test du jour, ces chaussures Roclite pèsent dont 295 grammes.

L'autre petite astuce mise en place par Inov 8 concerne le drop. Lorsque vous prenez le talon de la chaussure, vous remarquerez des chevrons. Un chevron représente 3 mn. Il est alors simple de connaître le drop de la chaussure choisie. Dans le cas des Inov 8 Roclite 295, le drop est donc de 9 mn.

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : Premier contact

Ces chaussures-là ont un look agressif. La première constatation que j'ai faite concerne les renforts sur l'avant du pied et au talon pour une meilleure protection contre les pierres.

© Testeurs-Outdoor.Com

Dès que je les prends en main, je les ai trouvées légères. Et quand je les ai retournées pour observer les**crampons**, j'ai été frappé par ces derniers. **Ils sont imposants et nombreux**. Il s'agit clairement d'une chaussure dédiée à la pratique du trail.

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : le test terrain

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : elles n'aiment pas le goudron

Je le savais avant de l'acquérir, mais souvent, que cela soit à l'entraînement, ou bien sur un trail, il y a régulièrement des petites portions de route ou de bitume. *Il est certain qu'elle n'excelle pas sur ces surfaces, son comportement n'est pas optimum, notamment le déroulé de pied qui rend votre foulée lourde.*

Et puis, les crampons imposants n'aident pas non plus. C'est un peu comme si vous faites du vélo avec des pneus VTT sur la route. Heureusement, son faible poids lui permet de s'en sortir moyennement, là où d'autres chaussures de trail sont clairement en difficulté.

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : mais elles adorent l'humidité et la boue…

Quand j'ai réellement commencé à attaquer les tests, c'était en période hivernale. Et en Bretagne, je peux vous dire que l'on est servi. **Les crampons de ces chaussures font merveille, vous glisserez très peu, elles vous assurent une bonne stabilité.**

Ces chaussures évacuent bien l'humidité et l'eau aussi. Vos chaussures ne se transformeront pas en piscine.

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : un confort et un amorti spartiate

De ce côté là, si vous êtes habitué aux chaussants de certains modèles, attention, vous risquez d'être surpris. Loin de dire qu'elles ne sont pas agréables à porter, il y a clairement mieux. *Si je devais comparer par rapport à d'autres produits de la même catégorie, je dirais que leurs chaussants se rapprochent des chaussures de trail Salomon*. Les plus grosses distances que j'ai couru avec sont 40 à 50 kilomètres, et j'ai retrouvé exactement les mêmes sensations qu'avec mes anciennes Salomon.

Si vous êtes un adepte des distances longues avec en recherche principalement le confort avant la performance, alors il faudra peut être vous tourner (certainement même) vers d'autres modèles.

© Testeurs-Outdoor.Com

Elles adorent les terrains difficiles

Cette sensation est peu être du aussi aux rôles de l'amorti et du drop de la chaussure. L'amorti est présent, mais n'est pas autant que sur d'autres modèles. Le drop de 9mn, quant à lui, se situe en dessous de celui d'une chaussure de running traditionnelle (environ 12 mn).

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : les terrains difficiles ne lui font pas peur

Pierres, chemins rocailleux, racines, descentes ou montées raides, ces chaussures Inov 8 ont tout connu. L'accroche est toujours présente. Les protections tout autour de la chaussure remplissent bien leurs rôles.

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : des chaussures qui aiment accélérer

Ces chaussures de trail Inov 8 sont légères. C'est un atout certain pour leur comportement en course. J'ai effectué de nombreuses séances de 30 / 30 ou 1 min / 1 min, ainsi que du seuil avec ces modèles là. Elles réagissent bien, et permettent d'effectuer les accélérations dans de bonnes conditions d'accroche et de stabilité. Leur look aggressif renforce cette envie de vouloir « envoyer du gros « .

© Testeurs-Outdoor.Com

Ces chaussures là sont bien des chaussures de trail

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : une chaussure dure au mal

C'est incontestable : elles adorent les conditions difficiles. Et pourtant, dans ces utilisations poussées, les matériaux de la chaussure résistent bien. **Après plus de 450 / 500 kilomètres, je n'ai constaté aucun déchirement, ni aucune usure prématurée.**

Trail chaussure Inov-8 Roclite 295 : A quel prix ?

J'ai farfouillé un peu sur les sites marchands. A plusieurs endroits, elle est vendue avec une bonne remise.Une manière de découvrir cette marque avec un prix très doux.

Saucony Triumph : Une chaussure à recommander ?

Données techniques

Type : Chaussure de route
Marque : Saucony
Modèle : Triumph 10
Poids : 293 grammes en taille 42,5 EU (pesé sur une balance de cuisine ; je pèse toutes mes chaussures !)

Prix moyen constaté : 150 euros

Sols rencontrés : route et sentiers

Voilà les chaussures du test

© Testeurs-Outdoor.Com

Principales compétitions : route, du 10 kilomètres au marathon
Durée du test : janvier 2013 à juin 2013
Kilométrage effectué : 700 à 800

Note : Ce test Saucony Triumph 10 a été réalisé par **Vincent**, nouveau membre du Staff Testeurs-Outdoor.

Après pas mal de paires de chaussures et autant de marques différentes testées, je me risque à partir sur une marque qui ne fait pas trop encore parler d'elle, mais qui me semble être très prometteuse.

Test Saucony Triumph 10 : Pourquoi j'ai choisi cette marque américaine ?

J'aime ce nouveau concept adopté par la marque qui consiste à maîtriser et annoncer clairement le drop de leur chaussure.

On est mi-janvier 2013 et je dois trouver les chaussures qui devront faire avec moi mon premier marathon : dimanche 07 avril à Paris. Sachant que sur l'ensemble de mes chaussures achetées jusqu'à lors, je n'ai jamais pas été très convaincu par un modèle.

Après quelque recherche sur notre belle toile, je m'arrête sur ce modèle qui semble être un produit assez polyvalent en termes d'usage et qui semble offrir un certain amorti sur l'ensemble de la chaussure.

Test Saucony Triumph 10 : Premières sensations

Je me rends donc dans un magasin spécialisé pour l'essayer. Et là je découvre une nouvelle sensation ! Certes un bon amorti au niveau du talon, mais dont j'avais l'habitude et que je retrouvais sur mes anciennes chaussures, mais surtout un amorti ou tout du moins une espèce de prise en charge d'un soutient au niveau du médio-pied.

Cela est assez surprenant comme sensation et pour ceux qui veulent l'acquérir doivent pour ma part à tout prix la passer au pied avant tout achat. En effet, une de mes connaissances qui voulait les mêmes que les miennes a complètement revu sa position en passant au pied mes chaussures. Cette particularité très peu mise en avant lors des tests trouvés par de-ci de-là, aucun ne mentionne cela, et c'est pourtant bien ce « détail » qui a fait reculer à contrecœur mon ami sur un achat de ce modèle.

Pour ma part cela répondait vraiment à une attente, car ayant été blessé fortement au niveau du cinquième métatarse des 2 pieds et grosse tendinite du tendon muscle court fibulaire. *J'ai par ailleurs une foulée qui vire sur de la supination, qui s'accentue avec la durée de l'effort…*

Cet aparté peut avoir son importance dans la suite de ce test, car ayant des semelles orthopédiques, je ne l'ai jamais mise sur ces chaussures et n'ai eu aucune douleur de ce côté-là.

© Testeurs-Outdoor.Com

Test Saucony Triumph 10 : Poids et drop font bon ménage

D'un poids tout à fait raisonnable, elles se font oublier une fois au pied. La semelle est de bonne facture, même si au début j'ai eu une grosse crainte sur les parties non protégées en mousse blanche sur l'avant du pied. Cela résiste bien et les photos en témoignent même si les sillons ont bien été amochés. La chaussure n'en perd pas pour autant de ses qualités et de son accroche. Petit bémol, sur sol un peu froid et humide, ça peut glisser…

La semelle extérieure des Saucony Triumph 10...

Pour utiliser quelques termes un peu technique et barbare, le drop de 8 mm est très appréciable. Il m'a fallu cependant un bon temps d'adaptation et m'a valu quelques bonnes douleurs au niveau des tendons d'Achille et dans le haut des mollets. Par contre, que cela fait du bien de ne pas avoir une sensation de pied qui tape le sol même au bout d'un certain nombre de kilomètres sur des sorties longues.**L'amorti et le confort sont présents tout le temps.**

Test Saucony Triumph 10 : la toebox

J'ai le pied assez fin, et la toebox est normale… je veux dire par là que l'on est bien à l'intérieur, mais que ça ne procure pas l'effet d'une Adidas Boston 3 ou d'un Kinvara qui vous moule le pied et dans lesquelles vous êtes comme dans un chausson. **Si le pied flotte, il est très facile de pallier à ce souci par le serrage des lacets qui est très précis et qui ne bouge pas pendant que l'on court.** *Je fais toujours un double nœud sur mes lacets, que j'ai tendance de plus en plus à remplacer par des lacets élastiques (XTENEX).* Cela m'amène sur la tige qui est très confortable

© Testeurs-Outdoor.Com

et qui permet de bien jouer sur la tension des lacets sans amener de zone de compression sur le pied, ce qui est très désagréable.

Test Saucony Triumph 10 : Elle peut faire comme le Titanic

Le Mesh est très respirant (aucune surchauffe du pied, même pendant de longues sorties), ceci étant pendant cet hiver et dieu sait que je suis frileux, je n'ai jamais eu froid au pied. **Par contre lors de pluie forte, la chaussure prend bien l'eau et ça fait un peu floc, floc…**

Je ne suis pas là pour vous rappeler les merveilleuses conditions météorologiques que nous avons pu avoir jusqu'à lors, mais je n'ai jamais été déçu. Je suis sortie sous la neige, verglas, pluies, même avec un peu de soleil, la chaussure répond toujours présente. Même si je pense que c'est une routière avant tout, le chemin ne lui fait pas peur et cela n'accélère pas son usure outre mesure.

Pour lui faire un reproche, qui est assez commun à pas mal de chaussures, *la semelle est dessinée de telles sortes que des cailloux peuvent se loger dans certaines parties*. Je suis assez maniaque de ce côté-là et ne supporte pas que des cailloux viennent se mettre dans les sillons ou rainures des semelles. Donc après chaque sortie c'est couteaux et on enlève tout. Ce phénomène se rencontre moins avec des chaussures comme cité précédemment (plus légère).

Test Saucony Triumph 10 : Côté entraînements

Elles supportent aussi bien les entraînements rapides que plus cool. **Ceci étant sur piste, elle manque un peu de dynamisme et la tenue du pied dans les virages peut être prise à défaut. Ce qui ne m'a pas empêché de faire mes tests VMA et entraînement marathon avec.**

Test Saucony Triumph 10 : le verdict final

Pour avoir longtemps couru avec cette chaussure dans tout type de condition et d'entraînement, je suis vraiment satisfait. Pour la première fois, je me dis que pour les soldes de cet été je m'en rachèterais bien une paire pour aller jusqu'à l'hiver prochain. Je testerai alors à ce moment-là sûrement la TRIUMPH 11 !!!

© Testeurs-Outdoor.Com

Asics Sensor 5 : Plus c'est long, plus c'est bon ?

Données techniques

Une chaussure qui aime courir en dehors des sentiers battus

Type : Chaussure de trail
Marque : Asics
Modèle : Sensor 5
Poids : 350 grammes
Prix moyen constaté : 150 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, chemins forestiers, trail montagne
Principales compétitions : trails moyen et longs, jusqu'à 70 kilomètres
Durée du test : juin 2012 à avril 2013
Kilométrage effectué : 300 à 400

Étant à la recherche d'une chaussure de trail pour des virées au long court, **j'ai opté pour la chaussure Asics Sensor.**

Je possède le modèle 5, aux couleurs agressives jaunes et noires. Mais ne vous inquiétez pas, elles ne piquent pas. J'ai pris ce modèle-là, car j'en avais entendu beaucoup de bien et que connaissant la marque pour avoir déjà chaussé leurs chaussures de running, je me suis dis que je n'aurais pas besoin d'un gros temps d'adaptation pour m'y faire.

Ces chaussures ont connu des conditions climatiques et des terrains variés : du printemps à hiver, sur terrain sec ou boueux, sur les sentiers côtiers ou en forêt, sur des pentes raides ou des sections roulantes,**mes chaussures Asics Sensor ont tout vécu**. Le test fut long (il faut dire qu'entre ces deux périodes, j'ai eu ma fracture du péroné), mais j'ai énormément pris de plaisir avec. Cela continue d'ailleurs, car je les utilise encore de temps en temps.

© Testeurs-Outdoor.Com

Elles ont parcouru de nombreux kilomètres...

Je vous propose donc le test Asics Sensor 5.

Côté technique, Asics Sensor possède le système d'amorti gel au talon et à l'avant du pied. Sa semelle intermédiaire bénéficie de la technologie Solyte, cette dernière serait plus légère tout en améliorant la résistance et l'amorti par rapport aux systèmes EVA ou Speva.

Il faut rajouter dans cette liste le « Trail Sensor System « qui coordonne toutes les technologies de la semelle intermédiaire.

Passons maintenant à la pratique et voyons ce qu'elle a dans le ventre.

Test Asics Sensor 5 : Le terrain

Pour le look, on aime ou on n'aime pas. Moi j'adore.

Quand on les voit la première fois, on a l'impression qu'elles font mastoc, qu'elles sont lourdes. Avec 350 grammes sur la balance, il est vrai aussi qu'elles ne figurent pas dans la catégorie poids plume des chaussures de trail. Quand je les manipule pour la première fois, je constate que les crampons de la semelle extérieure sont imposants, et qu'une apparence de résistance se dégage de l'ensemble.

Test Asics Sensor 5 : Le chaussant = quel pied !

© Testeurs-Outdoor.Com

Mettre ses pieds dans ces chaussures Asics Sensor 5 est agréable. Et en plus, cette sensation dure malgré les heures qui défilent. Il n'est pas mis en défaut même après plusieurs heures de rando-course. Le tissu mesh qui enveloppe la chaussure est respirant, et même durant les fortes chaleurs d'été, vous n'aurez pas la sensation d'être dans une fournaise.

À noter également que la tige est basse, mais cela ne vous gênera point, et les petits cailloux n'auront pas l'accès plus facile que sur d'autres modèles.

Test Asics Sensor 5 : Le laçage = un pur bonheur

Vous connaissez maintenant ma manie des lacets, car j'estime qu'aux prix que nous payons, les lacets doivent aussi être de bonne qualité. Et bien, pour une fois, **je vais dire du bien des lacets de la chaussure de trail Asics Sensor.** Et vous verrez que dans un prochain test, je reprends mes vieilles habitudes. Mais revenons aux lacets du test. Le pied est bien tenu, il ne bouge pas dans la chaussure, et ce laçage dure dans le temps. En plus, la languette de la chaussure Asics Sensor possède une pochette de rangement, pour protéger les lacets d'une éventuelle agression. Et cela dure dans le temps, je n'ai pas beaucoup de souvenirs où j'ai dû me baisser pour le refaire. Cela change !

Test Asics Sensor 5 : une accroche de feu !

En montées, en descentes, dans la boue, sous les trombes d'eau, elle passe partout sans frémir. Les crampons de la semelle extérieure remplissent leur rôle à merveille. Ils seront rarement pris en défaut. Ils évacuent bien la boue et vous n'aurez pas la sensation de courir avec des sabots. J'ai testé ces chaussures sur des terrains exigeants comme des ascensions et des descentes de col dans les Pyrénées. **La chaussure Asics Sensor 5 répond bien et on se sent en sécurité.**

Test Asics Sensor 5 : une chaussure pour du long…

Ne comptez pas faire des séances de VMA ou de seuil avec, elle n'est pas faite pour cela. Il faudra privilégier d'autres modèles. Bien sûr, vous pouvez le faire, la chaussure réagit bien, mais elle n'évolue pas dans ces cas-là dans ses prédilections. Je pense la même chose pour des trails courts. Sur des distances allant jusqu'à 25 / 30 kilomètres, la chaussure de trail Asics Sensor 5 est quand même pénalisée par son poids (350 grammes je vous le rappelle), et par un petit manque de dynamisme.

Par contre, la citation « plus c'est long plus c'est bon ' se marie bien avec les chaussures Asics Sensor. L'amorti, le chaussant, la qualité générale de la chaussure résiste et ne faiblit pas dans la durée.

© Testeurs-Outdoor.Com

Test Asics Sensor 5 : elle n'aime pas les bains

Elle n'a pas peur de la pluie, elle ne perd pas ses qualités sous les gouttes. Mais si en traversant une rivière ou un ruisseau, elle prend l'eau, elle a du mal à évacuer le trop-plein. *La chaussure Asics Sensor 5 le fait, mais elle clairement en difficulté par rapport à d'autres chaussures.* Mais bon, ce n'est pas tous les jours que vous devez faire trempette avec vos chaussures.

Elle n'a pas peur des rochers

Test Asics Sensor 5 : elle résiste à la torture

Je finirais ce tour d'horizon par la solidité de la chaussure. Ses matériaux sont de très bonnes qualités et ne se détériorent pas aisément. Les renforts latéraux et les pares pied / talon vous protègent de toutes déconvenues. Rochers saillants, racines, sols caillouteux, **les chaussures de trail Asics Sensor 5 résistent à toutes les agressions possibles**. Je n'ai à signaler aucune coupure ou déchirure.

Asics Sensor : À quel prix ?

Cette chaussure de trail Asics Sensor est dans une fourchette haute de prix. Son prix moyen est de 150 euros. Mais je vous propose une bonne affaire, un peu comme un marchand de tapis. La chaussure de trail Asics Sensor 6 arrive et du coup, *le prix de la chaussure Asics Sensor 5 chute* comme la bourse le fait lors d'un crash boursier ! **Par exemple, vous pouvez maintenant trouver Asics Sensor 5 pour environ 100 euros.** Une bonne affaire je vous dis !

© Testeurs-Outdoor.Com

Adidas Glide : Un modèle polyvalent

En fin d'année dernière, je vous avais proposé le **test de la chaussure de trail Adidas Riot**, qui m'avait réconcilié avec la marque aux trois bandes.

En même temps que j'avais acheté cette chaussure, j' avais aussi acheté un autre modèle de la même marque qui était en promotion : **Adidas Glide.**

Cette Adidas Glide n'est pas un modèle trail, mais plutôt une chaussure de running mixte, entre routes et chemins.

Données techniques

Type : Chaussure routes et chemins
Marque : Adidas
Modèle : Glide
Poids : 372 grammes
Prix moyen constaté : 125 euros
Sols rencontrés : sentiers côtiers, chemins forestiers, routes
Principales compétitions : 10 et semi marathons
Durée du test : mars 2012 à février 2013
Kilométrage effectué : 300 à 400

En faisant une petite recherche sur Internet, je me suis aperçu que cette chaussure avait reçu un prix :*Celui de la meilleure amélioration » produit « en 2008 décerné par le magazine Runner "s World*. Ce magazine est un peu une référence outre-Atlantique comme peut l'être Jogging International chez nous, mais à une échelle beaucoup plus importante. *Et en 2011, elle a aussi été élue chaussure de l'année (dans la catégorie chaussure universelle) par le magazine Running Network (encore des Américains !).*

En théorie, il s'agit d'une chaussure d'entrainement pour coureur à foulée universelle. Ses terrains d'entrainement privilégiés seraient la route et les chemins des sous-bois.

À travers ce test, je vous expliquerais les avantages et les défauts de cette **chaussure de running Adidas Glide** tels que je les ai ressentis. Comme d'habitude, je ne vous parlerais pas des différents gadgets brevetés des marques même si je peux l'évoquer.

© Testeurs-Outdoor.Com

Test de la chaussure Adidas Supernova Glide

Adidas Glide : Des chaussons à vos pieds ?

Dès que l'on enfile ces chaussures, c'est le premier mot qui vous viendra à l'esprit. **On se sent bien dedans**. Les premières sorties sont là pour confirmer cette tendance. Et même après des sorties de deux heures sur route, votre pied est toujours à l'aise. L'amorti répond toujours présent, et lorsque les kilomètres défilent, il ne bouge pas d'un poil.

Néanmoins attention si vous avez des pieds larges, c'est un peu les défauts des chaussures Adidas en général, le milieu et l'avant-pied est un peu 'serré', du coup, vous pourriez risquer de vous sentir à l'étroit dans ce cas là.

Adidas Supernova Glide : Même pas mal !

La chaussure de running Adidas Glide est dure au mal. La semelle extérieure ne se détériore pas facilement, son usure est normale et après plus de 300 kilomètres, je peux affirmer qu'elle est de très bonne facture, comparé à d'autres marques. Le mesh extérieur est respirant et je n'ai constaté aucun déchirement.

J'ai parcouru plusieurs tests sur la toile et je n'ai pas vu des lecteurs se plaindre sur cet aspect de la chaussure.

Voilà une chaussure idéale pour courir sur routes et chemins

© Testeurs-Outdoor.Com

La chaussure Adidas Glide est pour les moteurs diésel

Cette chaussure n'est pas dynamique. Vous ne battrez pas vos records de vitesse avec elle, bien que vos exploits ne passent pas forcément par les chaussures de running. Elle n'est pas faignante pour autant, mais pour l'apprécier, il faut l'utiliser dans un domaine qu'elle privilégie : la course ou l'entrainement à allure modérée. Dans ce contexte-là, elle sera votre partenaire au long court. *Elle est donc parfaite pour les footings de récupération, pour les sorties en endurance.* Pour vos séances de fractionnés, il vaudra mieux vous orienter vers des modèles offrant un meilleur dynamisme.

En compétition, ce 'défaut' ou plutôt cette spécificité s'applique également. Sur des distances courtes, si vous recherchez la performance et que vous visiez un chrono, d'autres modèles seront plus appropriés. Bien sûr, si vous valez 40 minutes au 10 kilomètres et que vous visez 45 minutes, vous y arrivez sans problème, mais je suis sûr que faire moins bien sera un objectif hihihi…

Adidas Supernova Glide : La route est sa priorité !

Je l'ai testé sur plusieurs terrains. La route pour commencer, son domaine de prédilection. Il n'y a rien à dire de ce côté-là.

En sous-bois plat ou montant, vous pouvez effectivement faire vos entraînements sur ces terrains-là.Néanmoins, vous devrez vous méfier d'un défaut de cette Adidas Glide : son accroche.

En effet, habitant en Bretagne, les conditions de pratique sportive sont souvent humides. Et là, cette chaussure Adidas Glide perd en stabilité et en accroche. **Elle n'aime pas trop les terrains gras et glissants.** C'est clairement une chaussure spécifique pour la route et les terrains secs.

J'ai quand même poussé le vice à les tester sur des surfaces plus 'hard' : descentes ou montées raides caillouteuses, chemins côtiers avec des passages techniques (rochers, gros cailloux). Tant que les conditions climatiques sont idéales et en privilégiant un terrain d'entraînement sec, cette chaussure peut tirer son épingle du jeu. *Mais au long court, elle montrera ses limites.* Par exemple, vous sentirez la rudesse des cailloux sous vos pieds. Sans comptez que vous devez faire attention à vos avant-pieds, le pare pierre de la chaussure n'est pas aussi solide et conséquent que pour une chaussure de trail.

© Testeurs-Outdoor.Com

Une autre coloris pour ces Adidas Glide

Secrets des pros pour bien choisir ses chaussures de running :

Jorro Julien (Team Lafuma Trail) :

Qui est Julien ?

1er ex aequo Andorra Celestrail (Andorre) 83km et 5000m D+ 2e du WET Pyrénées (3 étapes et 60km / 3000m D+, victoire de la 1ère étape et 2e et 3e aux deux autres), 1er de la première étape de l'Euskal Trail (50km et 2500m D+), 5e de la course du laka (21km 1300m D+), 1er au Forest Trail (48.5km 1000m D+), Julien a eu un palmares 2012 très fourni avant sa blessure à un genou.

Ses Conseils :

Pour acheter une bonne chaussure, personnellement, je commence par l'esthétisme... je sais c'est matérialiste, mais j'ai besoin que la chaussure que je vais porter me plaise... j'ai l'impression de courir plus vite ensuite !

Ensuite, il faut connaître sa foulée. Plusieurs modèles sont maintenant proposés en Supinateur, pronateur ou universel. C'est important de connaître votre type de foulée sinon vous risquez de vous blesser avec la chaussure sans comprendre pourquoi !

© Testeurs-Outdoor.Com

Moi je suis plutôt universel à tendance supinatrice et du coup je porte des chaussures sans trop de corrections.

Julien toujours avec le sourire...

Je recherche aussi dans une chaussure la légèreté. C'est important pour moi, car j'aime courir vite et j'ai besoin de ne pas ressentir mes chaussures au pied.

Ensuite il faut regarder les crampons dessous pour évaluer l'accroche de la chaussure. J'aime plutôt les crampons important, mais plutôt souple, afin d'accrocher sans que la chaussure soit trop dure.

Et enfin je regarde le type de laçage. J'aime les serrages rapides. C'est plus simple pour moi si j'ai besoin d'y toucher.

Voilà mes petits conseils pour choisir une chaussure de trail !

Vous pouvez retrouver Julien sur son blog

© Testeurs-Outdoor.Com

Guillaume Beauxis (Team Espoir Salomon) :

Qui est Guillaume ?

En 2012, 1er au trail de Guerledan (58 kilomètres), 4ème à Lyon Urban Trail, 8ème au Marathon du Mont Blanc, voilà quelques résultats du jeune Guillaume Beauxis, membre du Team Espoir Salomon.

Ses conseils :

Je suis Guillaume BEAUXIS, du team Salomon Espoir, Jean Marc m'a contacté pour écrire quelques lignes pour vous aider à choisir votre paire de chaussure de running. Il y a de nombreux critères à prendre en compte.

Dans un premier temps, il faut savoir sur quels terrains vous allez courir : bitume, sentier, montagne, piste d'athlé, cross. En effet même si certaines chaussures sont plus ou moins polyvalentes elles sont faites pour certains types de terrains.

Ensuite il faut connaitre votre type de pied : supinateur, pronateur, universel. Plusieurs solutions s'offre à vous, mais d'après moi la moins chère et très sûre : regardez l'usure de vos anciennes chaussures :

-1 Usure bord interne de l'avant-pied, équipez-vous d'une chaussure dite « pronatrice »

-2 Usure bord externe de l'avant-pied, équipez-vous d'une chaussure dite « supinatrice »

-3 Usure milieu de l'avant-pied, équipez-vous d'une chaussure dite « universelle »

Guillaume lors de sa victoire sur le trail de Guerlédan

© Testeurs-Outdoor.Com

Après déterminez votre morphologie : taille et poids. Ces critères sont importants pour l'amorti de la chaussure, il faut donner des chiffres corrects au vendeur.

Un autre point important : votre fréquence d'utilisation (1, 2, 3 ou plusieurs fois par semaine). Attention !!! Des chaussures d'entrainements peuvent s'user beaucoup plus vite que des chaussures de compétition car ces dernières sont moins utilisées.

Pour finir, quels budgets souhaitez-vous mettre dans l'achat de votre paire de running ?

Vous pouvez retrouver Guillaume sur son blog

Mauclair Nathalie (Team Lafuma Vibram) :

Qui est Nathalie ?

Championne de France vétérane de semi et marathon sur route, Championne de France de trail longue distance 2012, Natahlie Mauclair a connu de nombreux succès cette année, comme sa victoire au trail des Gendarmes et des Voleurs (et en finissant 7ème au scratch !)

Ses conseils :

Avant de parler de la chaussure, je vais évoquer la préparation du pied. Sur de gros objectifs, il est important de bien préparer ses pieds avec des produits spécifiques plusieurs semaines à l'avance, car ne pas pouvoir finir une course pour laquelle on s'est préparé pendant plusieurs mois est rageant.

Une bonne chaussure de trail doit donc répondre aux exigences suivantes :
- accroche,
- stabilité,
- protection
- solidité.

© Testeurs-Outdoor.Com

Championne de France en 2012, championne du Monde en 2013, pas de doute, elle est au sommet de sa discipline !

Mon choix s'effectue selon plusieurs critères:

- **ma morphologie, afin d'optimiser le rapport poids /amortie de la chaussure,** je choisis souvent des chaussures avec moins d'amorties et qui sont plus légères. Chez Lafuma, je dispose de 2 types de chaussures une typée trail la « speed trail » et une plus légère avec moins d'amorti, la « trailrun »

- **en fonction du type de course,** je prends l'un ou l'autre des modèles

- **La forme de mon pied,** ne pas prendre des chaussures étroites dans lesquelles au bout de quelques heures de courses vos pieds seront compressés. La forme un peu large du devant du pied des modèles Lafuma me dispense d'avoir pas d'ongles noirs à l'arrivée,

- **je prévois trois quarts de pointure en plus de ma taille habituelle**, car les pieds gonflent quand on court longtemps. La préparation cutanée de mes pieds faite en amont m'évite de prendre plus grand. Souvent en magasin on nous conseille de prendre au moins une pointure en plus de notre taille habituelle, mais cela risque de créer des zones de frottement.

- **ma première sensation** quand j'essaye ma chaussure est souvent la bonne,

- **je fais aussi attention au look**, aux couleurs, et à l'harmonie avec le reste de mon équipement,

© Testeurs-Outdoor.Com

- **Enfin bien sur ne pas partir sur une compétition avec une paire neuve !!!**, il faut que vous les ayez testées d'abord sur des sorties courtes et au moins une sortie longue.

Vous pouvez retrouver Nathalie sur sa page Facebook

Frédéric Brossard (chroniqueur au magazine Runners) :

Qui est Frédéric Brossard ?

Frédéric Brossard, 45 ans, marié, deux enfants, ingénieur de formation, pratique le course à pied depuis six ou sept ans, coureur minimaliste depuis trois bonnes années.Sa distance de prédilection est le marathon. Pour le compte d'un magazine, il teste les produits des coureurs, et notamment les chaussures de running.

Ses conseils :

Pour bien choisir une chaussure minimaliste :

Rien de tel que de l'essayer car certains critères fondamentaux ne peuvent s'appréhender via Internet. Trois paramètres sont à prendre en considération :

- **la flexibilité de la semelle sous les métatarses** qu'il convient d'éprouver en statique en décollant le plus possible le talon et en poussant vers l'avant.

- **la largeur de la toebox (partie avant de la semelle)** qui doit être légèrement supérieure à cette du pied de façon à ce que celui-ci puisse s'évaser latéralement à l'impact. Là encore, on l'éprouve en statique en appuyant le plus possible le médio-pied au sol, talon levé et genou plié vers l'avant.

- **l'absence de soutien d'arche**. Il est impératif que l'arche du pied puisse bouger librement et jouer son rôle de ressort amortisseur à lame.

En matière de longueur, les règles habituelles s'appliquent. Laisser un espace d'un doigt entre l'orteil le plus long et l'avant de la chaussure.

Vous pouvez retrouver Frédéric sur sa page Facebook

© Testeurs-Outdoor.Com

Les Bonus du Guide : Rien que pour vous...

Stuffitts : Dites stop aux mauvaises odeurs !!!

La face obscure des chaussures

Les mauvaises odeurs dans les chaussures, l'humidité toujours présente même après plusieurs heures au » sec « est problématique. Nous avons tous été confrontés à ce problème. Surtout lorsque vous devez enchaîner les séances ou entraînements avec la même paire de chaussures de sport. Cela est aussi vrai si vous faites une course par étapes ou un raid multisports sur plusieurs jours. Et si en plus, vous devez traverser une rivière ou bien les utiliser pour une section humide, vous êtes pratiquement sûr de les avoir humides le lendemain matin.

L'humidité ambiante des chaussures est votre ennemie, entraînant mauvaises odeurs, bactéries comme les champignons ou les mycoses, détériorant l'intérieur de vos chaussures de sport (ou de ville aussi). Si vous les laissez sécher à l'air libre, en 24 h, vos chaussures n'auront éliminé que 50 % de leur humidité !

Stuffitts c'est quoi ?

Pour pallier à ce problème, j'ai testé de nombreuses solutions de » grand – mère » : papier journal dans les chaussures de trail, spray ou poudre pour chaussures… mais au final, aucun n'était vraiment concluant.

Quand j'ai vu ce produit Stuffitts dans la boutique Off Run de Nicolas Contrain, je n'ai pu m'empêcher de me les procurer. Ma curiosité et ma soif de découverte de produits innovants avaient donc fait chauffer ma carte bleue. Mais si je les ai achetés, c'est d'abord pour essayer de résoudre mon problème.

© Stuffitts.com : Voilà à quoi cela ressemble

© Testeurs-Outdoor.Com

Stuffitts est un nom rigolo, j'adore. Stuffitts est un produit qui vient des States et qui est 100 % écolo. Et oui, parfois, les Ricains ils font de belles choses. Il est composé de bois de cèdre rouge d'Amérique, et ne contient aucun produit chimique. Il a la forme d'un pied et l'extrémité de l'enveloppe en forme de pied est rembourrée de mousse.

D'ailleurs, quand vous le prenez en main, vous sentez tout de suite cette bonne odeur des cèdres. À condition bien sûr d'aimer cette odeur-là. Mais c'est toujours mieux que l'odeur de transpiration non ?

Vous avez donc une enveloppe en tisse (double mesh) qui recouvre la recharge en cèdre. Sa durée de vie annoncée est de 6 à 12 mois. Au-delà, vous devrez juste changer la recharge (si je me souviens bien, la recharge est au prix d'environ 10 euros). Vous avez le choix entre 5 coloris : bleu ciel, rose, noir, bleu marine et rouge. Il est disponible dans de nombreuses tailles si bien qu'il s'adaptent à toutes morphologies de pieds.

Vous avez également un modèle moins cher qui est présenté à la vente. Il s'agit d'un embauchoir sans recharge, donc une fois sa durée de vie terminée, vous ne pourrez plus l'utiliser.

Stuffitts ça fonctionne comment ?

C'est très simple et très pratique : lorsque vous avez fini d'utiliser vos chaussures de sports ou de ville, vous glissez les Stuffitts à l'intérieur et le tour est joué !

Lorsque vous n'utilisez pas vos Stuffitts, il suffit de les laisser à l'air libre.

Stuffitts le test terrain :

Côté humidité :

Lorsque l'on voit les vidéos sur internet, on peut se dire : ouahhhhh c'est super ! Ça fonctionne vraiment ! Mais comme je suis plutôt du genre méfiant, j'ai reproduit le même test, surtout qu'il est facile à mettre en œuvre, une paire de chaussures de sport, une balance et un peu d'eau.

À quelques grammes près, les résultats sont aussi concluants et significatifs. Stuffitts absorbe bien l'eau et l'humidité.

J'ai effectué d'autres tests aussi : après une journée de boulot en rangers ou bien après une séance de rando course de plusieurs heures, j'ai mis un Stuffitts dans une seule chaussure.
Le résultat est identique et c'est surtout une impression de confort pour la chaussure avec ce produit et une sensation de » malaise » pour la chaussure sans. Le contraste est saisissant.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mes Stuffits en pleine action

Le bois de cèdre remplit bien son rôle d'absorbeur d'humidité. D'ailleurs, sur le site commercial, ils annoncent que leur produit sèche 8 fois plus vite que l'air et absorbe 98 % en 24 h (contre 50 % à l'air libre). Je n'ai pas sorti les calculettes pour donner des pourcentages, mais je confirme que la différence est bien réelle.

Côté odeurs :

La particularité de ce produit est aussi de chasser les mauvaises odeurs. L'odeur naturelle du bois de cèdre aidant bien sûr à cela. En reproduisant le même test que le dernier ci-dessus, j'ai également pu constater des différences. La chaussure avec Stuffitts sentait donc le cèdre, la chaussure sans… je ne vous ferais pas de commentaire.

Dès les premières heures, Stuffitts agit rapidement, et si vous le laissez toute une nuit, les résultats sont meilleurs encore.

Côté rangement :

L'utilisation est simple et facile, vous venez de le constater. P*our le rangement, il faudra éviter toute source de chaleur (comme les radiateurs par exemple).*

J'ai noté aussi un plus côté pratique, les Stuffitts sont vendus avec des sangles, ce qui facilite leurs transports et évite d'en égarer une par mégarde.

© Testeurs-Outdoor.Com

Mon Avis Final :

Pour commencer, j'ai peut-être trouvé un petit bémol : tout le monde n'aime pas l'odeur du cèdre, c'est le cas de ma femme par exemple, et cette senteur exclusive pourrait détourner certains acheteurs potentiels.

Sinon, le test des Stuffitts s'est avéré concluant, il s'agit d'un produit innovant, écolo et utile. Il peut aussi bien s'utiliser dans des chaussures de trail, des chaussures de cyclisme, des chaussures

de ville, etc.. Bref Stuffitts passe partout !

Vous pouvez retrouver cette marque sur son site internet : **Stuffitts.Fr**

Interview de Frédéric Brossard : Le minimalisme dans tous ses états.

Dans le cadre de la rédaction de cet ebook, j'ai posé de nombreuses questions à Frédéric Brossard, un des auteurs du livre « Barefoot & minimalisme, courir naturel ». Je vous présente dans ce chapitre les meilleurs extraits.

Qui est Frédéric Brossard ?

Frédéric Brossard : Ça va aller vite ! Donc, Frédéric Brossard, 45 ans, marié, deux enfants, ingénieur de formation, pratiquant de course à pied depuis pas très longtemps, en fait depuis six ou sept ans, coureur minimaliste depuis trois bonnes années. Bon, ma distance de prédilection c'est le marathon même si dimanche, j'ai fait un marathon qui n'a pas été très brillant, mais ça reste ma distance de prédilection. Voilà, c'est un peu simpliste. Bon, j'écris aussi sur le site runners.fr. Voilà.

© Testeurs-Outdoor.Com

Frédéric Brossard en plein choix de chaussures

J'ai écrit un moment pour « Jogging International ». J'avais créé d'ailleurs une rubrique minimaliste sur « Jogging International », mais là, faute de temps, parce qu'en fait, ce n'est pas mon métier d'écrire dans les journaux. Donc, faute de temps, j'ai un peu laissé tomber. Je me consacre uniquement au site « Runners ».

Barefoot et Minimalisme, quels sont les vrais définitions ?

Frédéric Brossard : En fait, elles ne sont pas tellement différentes. Effectivement, il y a des choses à éclaircir. En fait, le « barefoot » c'est de courir pieds nus comme le nom l'indique puisque « barefoot » ça veut dire pieds nus en anglais. En fait, le minimalisme, pour moi, alors, je vais peut-être en choquer quelques-uns, ce n'est jamais que l'idée de vouloir courir pieds nus, mais sans oser le faire. C'est-à-dire, si tu veux, avoir les mêmes sensations que si on courait pieds nus, mais tout en ayant un pied protégé. Donc, pour moi, ce sont deux notions qui sont entre guillemets similaires, pas vraiment identiques, mais similaires.

© Testeurs-Outdoor.Com

D'un point de vue biomécanique et anatomique, pourquoi courir en minimalisme ou en « barefoot » est bon pour notre corps ?

Frédéric Brossard : Nous allons faire abstraction pour l'instant des termes « barefoot » et minimaliste. Aujourd'hui, globalement il y a, on va dire qu'il y a trois façons entre guillemets de courir. Il y a une première qui est assez classique, qui est celle d'attaquer par le talon et de faire un déroulé complet du pied. C'est celle que les équipementiers de la chaussure vous vendent depuis trente ans.

Ensuite, il y a ce qu'on appelle la foulée médio-pied qui est celle justement utilisée par les bare-footeurs et les minimalistes qui est de dire: il ne faut pas attaquer par le talon, mais il faut attaquer plutôt par la zone qui se situe entre les, enfin juste après les orteils et jusque sous l'arche du pied. Bon, le médio-pied, c'est une mauvaise traduction du terme anglais « mid-foot ».

Donc, c'est une foulée relativement à plat, mais vraiment attaquée par cette partie du pied. Et puis ensuite, on a la foulée qui est évidemment celle sur les orteils, mais qui est plus réservée aux sprinteurs, je dirais. Donc, on a ces trois types de foulées. Et donc la foulée « barefoot » et minimaliste supposent d'utiliser la foulée « mid-foot » et non pas la foulée talon. Et cette foulée est la foulée, entre guillemets, naturelle. C'est-à-dire, celle pour lequel le corps humain a été conçu pour courir sans artifice.

Pourtant toute la communauté scientifique, mais aussi les marques de chaussures ne sont pas tout à fait d'accord sur cet avis?

Frédéric Brossard : Alors, en fait, ce qui se passe c'est que le sport de masse est quand même une notion relativement récente puisqu'il y a, depuis une trentaine d'années, les gens n'allaient pas courir comme ça par plaisir dans les parcs. Donc, quand les équipementiers ont senti qu'il y avait ce marché du jogging qui prenait, je veux dire, qui prenait de l'ampleur, ils ont cherché des solutions pour que tout le monde puisse courir et de façon simple.

Et en fait la solution que ces équipementiers ont imaginé, c'est de courir justement avec une chaussure extrêmement amortie sur le talon ce qui fait que l'on enfile sa chaussure, on va courir et puis, finalement, c'est assez facile parce que, je dirais, on ne se prend pas la tête, on n'a pas mal aux pieds, comme ça, et puis, bien, on peut aller courir. Par contre je dirais que ce choix de dire qu'il faut attaquer par le talon puis dérouler le pied ne repose sur aucun fondement scientifique.

Donc, ça fait trente ans effectivement on dit aux gens de courir comme ça, mais y a pas du tout, n'y a jamais eu d'études scientifiques qui avaient été faites sur le sujet. Et, puis, en 2009-2010,

© Testeurs-Outdoor.Com

le professeur Lieberman de l'université de Harvard, professeur de biomécanique, a démontré qu'en fait la foulée sur le médio-pied était beaucoup moins traumatisante en matière d'impact, des forces de contact au sol que la foulée sur le talon. *Et, je dirais c'est à partir de là que la démarche barefoot minimaliste a pris de l'ampleur.*

Par contre, il faut quand même savoir que cette foulée, la foulée médio-pied dont je parlais tout à l'heure est quand même à la base de méthodes d'apprentissage de la course à pied telle que « natural running » ou bien « Key running » qui elles, existent depuis une dizaine d'années. Donc, il y avait quand même des gens qui depuis une dizaine d'années, en dehors des réflexions barefoot et minimalistes, avaient commencé à s'interroger sur qu'elle était la foulée idéale. Et eux avaient déjà dit : « Bien, ce n'est pas la foulée sur le talon. »

Pourquoi nous devons retrouver la foulée innée de l'enfant ?

Frédéric Brossard : Bien, en fait, si tu prends un enfant qui sait marcher évidemment, mais qui n'a jamais couru évidemment et à qui on n'a jamais mis de chaussures avec de gros talons et tu lui demandes de courir. Tu vas t'apercevoir que naturellement, il va courir de façon très déliée et sur le médio-pied. Tu lui demandes de courir, de courir pieds nus évidemment et pour lui ça va lui sembler complètement naturel parce que c'est un réflexe inné.

En fait, ce qui se passe c'est que cet enfant, je dirais, il va vivre dans notre société. Donc, on va lui mettre des chaussures. Et, quand il va faire du sport, on va aussi lui mettre des chaussures de sport. Et finalement, quand il va se mettre à courir au sens running ou jogging, je dirais, il aura été déformé par toutes ces années de port de chaussures. Alors qu'en fait, naturellement un enfant… les gens qui ont, s'il y a des auditeurs qui ont des petits enfants, ils peuvent essayer.

Qui a la meilleure foulée ?

© Testeurs-Outdoor.Com

Pour l'enfant, c'est complètement naturel de courir sur le médio-pied, avec le corps relativement droit, le haut du corps très souple, les genoux légèrement pliés, légèrement pliés vers l'avant pour bien amortir les chocs, et puis faire des tout petits pas, très rapides. C'est complètement naturel en fait.

En France, le minimalisme arrive, il débarque. Pourtant, il existe déjà depuis plusieurs années aux États-Unis. Pourquoi ?

Frédéric Brossard : En fait, tout à l'heure, j'ai évoqué les méthodes d'apprentissage de la course à pied comme « Key running » ou bien « natural running ». Ça fait 10 ou 15 ans où les Américains s'interrogent sur qu'elle est la bonne façon de courir. Et donc, je dirais, il y a des gens, donc, Danny Dreyer, par exemple pour « Key running », qui a mis en œuvre une méthode qu'un certain nombre de personnes ont suivie. Et puis, le phénomène barefoot minimaliste est arrivé là-dessus par l'intermédiaire du livre de Chris McDougall « Born to run «

Et puis, les gens, si tu veux, ça évoquait quelque chose pour eux parce que McDougall, évidemment, jusque là les gens ne couraient pas pieds nus. Et puis, McDougall, il dit, bien voilà, c'est courir sur médio-pied. C'est être souple. Ce que nous on ne connaît pas parce qu'en France, à ma connaissance, n'y a pas du tout de stages « Key running » ou de stages, « natural running ».

Donc, dans l'esprit des Américains, il y avait une continuité logique avec des choses qu'ils connaissaient. Alors que chez nous, ce n'est pas du tout le cas. Et, on observe qu'en Allemagne, par exemple, ou au Royaume-Uni, qui étaient des pays qui étaient déjà un petit peu au courant de ces méthodes d'apprentissage de la course à pied, le phénomène minimaliste a pris beaucoup plus vite que chez-nous.

Pourquoi les équipementiers nous vendaient alors des chaussures avec plus d'amorti ?

Frédéric Brossard : Bien, tu sais, c'est très difficile à dire parce que quelque part, on pourrait prendre l'exemple des blessures. McDougall, c'est ce qu'il fait dans son bouquin. **Il dit que 70 % des coureurs à pied sont blessés. Ce qui est vrai.** C'est logique. Bon, les blessures sont plus ou moins graves. Maintenant, quelle est la poule, quel est l'œuf, quoi ! Est-ce qu'on peut attribuer 70 % de ces blessures au fait qu'on coure sur le talon et l'amorti, ou bien finalement, est-ce que

© Testeurs-Outdoor.Com

ce n'est pas tout bêtement c'est pas que la course à pied, comme toute activité sportive, elle est traumatisante.

Donc, après, bien voilà, effectivement, il y a tout plein de blessés. Donc, l'amorti est mauvais. *C'est un raccourci que certains ont fait qui n'est pas forcément le bon.* De même qu'il n'y a pas d'études scientifiques qui montrent que courir sur le médio-pied, c'est meilleur. Donc, si tu veux, c'est vraiment difficile. Ce n'est pas facile de chercher des coupables ou de dire, bien voilà, on n'aurait pas du faire ci, on n'aurait pas dû faire ça. Je pense qu'à la base les équipementiers, il y a trente ans, ils étaient sincères quand ils disaient : « Bien, voilà, le mieux, c'est de courir avec de l'amorti parce que ça permet d'aller n'importe où, de prendre ses chaussures, d'aller courir. Bon, maintenant, aujourd'hui, on dit un peu l'inverse. Je pense qu'il ne faut pas cherche de coupables. Il faut dire que c'est l'évolution naturelle, entre guillemets, de la recherche, de l'expérience, etc., etc.

Comment as tu découvert cette tendance ?

Frédéric Brossard : Alors, en fait, à l'origine, c'est vraiment la curiosité, je dirais. C'était plus dans l'idée d'écrire quelques articles pour le site internet sur lequel j'écrivais à l'époque. Et puis, c'était aussi la période où il y avait le phénomène « Vibram Five Fingers » qui prenait de l'ampleur. Donc, naturellement, j'ai voulu essayer ce type de chaussures que je trouvais assez amusant pour en parler sur le site internet. Et puis, c'est vrai que je n'ai pas accroché aux Vibram. D'ailleurs, je me suis cassé le pied en Vibram.

Donc, je n'ai vraiment pas accroché. Par contre, après, derrière, je me suis intéressé non seulement, à ces chaussures, mais j'ai regardé un petit peu quel était le phénomène qui avait autour.

Et puis, j'ai vu qu'il y avait quand même d'autres modèles. J'ai vu qu'il y avait quand même une tendance de fond. Je me suis dit : « Je vais peut-être essayer d'autres chaussures minimalistes. » Au début, c'était des chaussures très ésotériques, de petites marques américaines. Il n'y avait qu'eux, qui en faisaient.

Et puis, au fur et à mesure, j'ai modifié ma foulée et je me suis rendu compte que j'étais beaucoup plus à l'aise pour courir, beaucoup plus léger sur mes appuis, et puis finalement, relativement plus performant parce j'ai quasiment gagné 30 minutes sur le marathon parce que je suis passé de 4 h…, pardon, de 3 h 40 à 3 h 10 en passant des chaussures amorties aux chaussures minimalistes. Donc, si tu veux, moi, je me suis dit : « Bien, tiens, je suis plus à l'aise. Je suis plus performant. Bien, je vais continuer. »

© Testeurs-Outdoor.Com

Donc, au départ, c'était vraiment le hasard. L'idée de dire : « Tiens, je vais tenter l'expérience. C'est amusant ! » Et puis après, j'étais tellement bien à courir comme ça. Bien, pourquoi pas continuer, quoi !

Quels sont les inconvénients au niveau des blessures pour le minimaliste ?

Frédéric Brossard : En fait, l'inconvénient principal du minimaliste, si tu veux, c'est la phase dite de transition. C'est-à-dire qu'on a perdu cette habitude, enfin cet inné qui était la foulée naturelle. Et puis, bien il faut quelque part, il faut la retrouver. C'est-à-dire que si tu enfiles des chaussures extrêmement minimalistes ou tu cours pieds nus, c'est évident que tu ne vas pas pouvoir courir sur le talon parce qu'immédiatement, tu vas avoir mal.

Et, en plus, tu vas devoir modifier ta foulée, c'est-à-dire, d'une foulée où tu attaques par le talon avec le centre de gravité en arrière, où tu déroules le pied, tu vas devoir passer à une foulée où tu as le centre de gravité à l'impact et puis un impact sur le médio-pied. Ce n'est pas des choses qui sont immédiates. Et, tu vas modifier, en fait, toutes tes attitudes. Donc, tu vas solliciter tes muscles différemment.

Tu vas solliciter ton squelette différemment. Tu vas solliciter tes tendons différemment. Ce qui fait, qu'au départ, si tu vas trop vite, tu risques effectivement des blessures. Donc, il y a une blessure qui est relativement classique en minimaliste, c'est la fracture de fatigue d'un métatarse, par exemple.

Surtout si tu fais du minimalisme sur route, soit « barefoot » soit avec des chaussures type les Vibram, le fait d'avoir des répétitions d'impact sur le médio-pied alors que tu n'es pas encore habitué, que ton pied n'est pas encore remusclé, je dirais, c'est radical, c'est la fracture de fatigue assurée. De même que tu peux ressentir des douleurs dans, sur le dessus du pied, douleurs dont la cause est clairement la pratique du minimalisme, au départ.

© Testeurs-Outdoor.Com

© jerdhal - Fotolia.com

Trouver sa bonne foulée n'est pas évident...

Donc, je dirais qu'il y a tout cet ensemble, toute cette phase de transition qui est assez longue, où il faut laisser le temps au corps de s'habituer. Donc, si tu vas trop vite, c'est quasiment certain que tu vas te blesser. Voilà. Alors, après, par contre, maintenant je n'ai pas de recul suffisant pour te dire est-ce que dans cinq ans, on ne va pas s'apercevoir que courir sur le médio-pied, certes, on n'a peut-être qu'on a une autre pathologie qui, je dirais, qui est plus fréquente chez les coureurs médio-pied que chez les coureurs talon. Tout ça, si tu veux, on manque d'expérience et de recul pour enfin, pour le dire.

Comment réussir sa transition en minimaliste ?

Frédéric Brossard : Oui, alors, l'idée c'est dire qu'une bonne transition minimaliste… alors, ça dépend des caractéristiques physiques de chacun, mais je dirais, une bonne transition minimaliste, on peut considérer que c'est minimum trois mois. Donc, il faut introduire progressivement une bonne dose de foulées médio-pied dans les entraînements. Donc, commencer, par exemple, la première semaine par cinq minutes à la fin d'une séance d'entraînement. Alors, l'idéal c'est de, ça serait de le faire pieds nus parce que pieds nus, on met en jeu tout l'aspect sensoriel.

C'est certain que c'est plus facile, je dirais, de se mettre à la foulée médio-pied, pieds nus qu'avec des chaussures minimalistes. Maintenant, tout le monde ne peut pas courir pieds nus, ce que je comprends fort bien.

Donc, l'idée c'est dire, bon, la première semaine, on fait cinq minutes à la fin de chaque entraînement. Et puis la semaine d'après, on va rajouter cinq minutes. On pourrait faire dix minutes à la fin d'un entraînement, de chacun de ses entraînements. Et puis, ainsi de suite, un quart d'heure, 20 minutes, etc., jusqu'à arriver à peu près à être capable de courir une demi-heure, 40 minutes en chaussures minimalistes ou pieds nus avec une foulée à peu près correcte. Et, là on peut passer en 100 % minimaliste.

Quels sont les critères d'une vraie chaussure minimaliste ?

Frédéric Brossard : C'est vrai que c'est une réflexion sur laquelle je suis en train de travailler, que je n'ai pas assez développée dans le livre parce qu'à l'époque je ne l'avais pas encore. La réflexion, c'est donc de dire, finalement, ce n'est pas tellement de parler, d'employer le terme minimaliste, qui a été choisi de façon un peu malheureuse.

C'est de se dire, qu'elle est la meilleure, quelles sont les meilleures chaussures pour pouvoir courir sur le médio-pied. Partant de là, on imaginait qu'il y a un critère fondamental, c'est, il faut que la chaussure, elle soit flexible sur l'avant du pied, au moins que la semelle soit flexible de façon à ce que tu puisses poser le médio-pied sans, et puis pouvoir redécoller sur le médio-pied… il ne faut pas que ta semelle soit un bloc parce que sinon, tu ne vas pas pouvoir le faire. **Donc, il y a déjà ce premier critère qui est la flexibilité de la semelle sur la partie avant.**

© Testeurs-Outdoor.Com

Pas de doute, cette chaussure est très flexible

Après, deuxième critère qui est important, c'est le « drop », donc, le différentiel de hauteur entre le talon et l'avant du pied. Logiquement, si tu veux te rapprocher du pied nu, il faudrait que le « drop » soit zéro, c'est-à-dire que ta chaussure n'a pas de différentiel de hauteur. Bon, sur une chaussure classique, on est aux alentours de 12 à 16 mm. Faut-il chercher le zéro « drop » ? Au départ, j'étais persuadé que oui.

Et depuis quelque temps, depuis à peu près trois à six mois, j'ai fait pas mal d'expériences avec des « drops » divers et je pense qu'un « drop » de 4 à 6 mm est tout à fait acceptable et d'autant plus intéressant, si tu fais des courses longues distances parce qu'à un moment, ta foulée va se dégrader, et puis, c'est quand même intéressant de pouvoir reposer un petit peu l'arrière du pied. Donc, ça, c'est deux critères, je dirais, la flexibilité de la semelle sur la partie avant et puis le « drop » de 4 à 6 mm, bon zéro pour ceux qui veulent, mais je dirais 4 à 6, c'est raisonnable.

Ensuite, il y a la largeur de la partie avant, ce qu'on appelle la « toe box », donc, l'endroit où sont les orteils. Comme on attaque de l'avant du pied, bien forcément le pied il s'écrase et il s'évase. Donc, c'est intéressant d'avoir une « toe box » qui est large. Ce n'est pas le cas de la plupart de chaussures. On est vraiment très très serré à l'avant. Alors, sortis de là… Après, il reste la question de l'amorti, faut-il ou pas une semelle épaisse et amortie. Moi, au départ, c'est pareil, j'étais parti qu'il fallait une semelle la plus fine possible pour bien sentir le sol.

Et puis, je me dis finalement pour que les gens adhèrent, entre guillemets, à la bonne foulée, c'est pas forcément utile de les obliger à porter une semelle ultra fine entre laquelle ils vont

© Testeurs-Outdoor.Com

ressentir les aspérités du sol, etc. Quelque part, on peut tolérer que la semelle ait une certaine épaisseur ou un certain amorti, à partir du moment où il est réparti et il n'y a pas cette notion de gros amorti sous le talon. Voilà ! Je ne sais pas si je suis très clair.

Du coup, il y a moins de matière, moins d'amorti dans les chaussures et pourtant les prix de ces dernières restent quand même élevés. C'est quand même assez paradoxal, non ?

Frédéric Brossard : *Ça, c'est toujours la question qui tue, ça*. Bon, en fait, on peut justifier… on peut justifier de deux façons. En fait, c'est un peu tirer par les cheveux. La première, c'est de dire bien, finalement toutes les chaussures qui sortent aujourd'hui, amorties, elles bénéficient du fruit des travaux qui ont été faits auparavant sur leurs devancières. Donc, quelque part, les frais d'études, à chaque fois, ils sont moindres puisque tu pars d'une chaussure existante pour en faire une nouvelle.

Par contre, pour une chaussure minimaliste, aujourd'hui, les équipementiers n'avaient pas de références dans leurs bases de données. Donc, ils ont été obligés de la recréer de zéro avec des frais donc, de recherche et de développement forcément plus élevés.

Deuxième explication, au départ, ce marché était réservé à une petite série, enfin, petit nombre de coureurs. Donc, quelque part, bien, c'est pareil. Tu ne peux pas amortir sur un nombre de paires de chaussures colossal, le prix de revient, enfin, les coûts de développement, les coûts de fabrication de ta chaussure. Bon ceci peut expliquer cela.

Troisième explication, jouer sur le phénomène de mode évidemment parce que le but de l'équipementier n'est pas philanthropique, c'est de gagner de l'argent. Bon, si tu crées un phénomène de mode, alors, tant qu'à faire, tu vends le produit cher puisque de toute façon, tu sais qu'il y a des gens qui vont l'acheter. Bon, on note quand même aujourd'hui que la tendance est à la stabilisation des prix. Alors, à part avec des marques comme Vibram, par exemple, qui, je trouve, fait encore des prix élevés.

Maintenant, on arrive quand même à trouver des chaussures minimalistes aux alentours de, à partir de 80 euros jusqu'à 110 euros. Donc, on est dans une gamme prix un peu plus raisonnable, quand même.

© Testeurs-Outdoor.Com

Quand on passe au minimalisme, peut-on continuer à associer les deux approches, par exemple minimalisme sur route plus chaussures de trail?

Frédéric Brossard : Alors, je ne sais pas si je vais répondre directement à la question. Moi, ce que je dis dans le bouquin, c'est que, de toute façon, avant de faire du minimalisme en trail, il faut déjà bien maîtriser le minimalisme sur route. Ensuite, moi, je considère que si on veut continuer à faire du trail tout en ayant une super foulée minimaliste sur route, il faut alors adopter des chaussures de trail qui soient un peu plus souples que les chaussures habituelles.

Bon, je vais prendre un exemple classique de chaussures que tout le monde connaît.

Chez Mizuno, par exemple, on a la Cabrakan qui est une chaussure extrêmement rigide et ensuite, on a la Harrier qui est une chaussure plus légère et plus souple. Alors, c'est évident que si on veut, la chaussure Harrier qui n'est pas une chaussure minimaliste, mais qui est une chaussure beaucoup plus souple.

C'est évident que si on veut faire du trail et que, par ailleurs, on fait de la course sur route minimaliste, on privilégiera entre le choix de la chaussure Harrier que de la Cabrakan chez Mizuno. Bon, il y a d'autres marques. Je ne vais pas citer toutes les chaussures. Mais l'idée est un peu là.

Est-ce qu'il y a une limite en distance pour courir « barefoot » ou minimaliste ?

Frédéric Brossard : **Bon, là, je vais encore me faire des ennemis. Je vais dire que oui.** Alors, certains vont dire : « Oui, mais machin, il arrive à faire 3 ultras d'affilée, pieds nus. » Alors, je dis : « Oui, c'est sûr ! Mais, machin, bon, c'est un surhomme. » Ce que je veux dire c'est que si tu veux le corps humain, il a des limites, donc, il faut quand même imaginer que dire à quelqu'un : « Tu peux courir un ultra de 160 kilomètres pieds nus. » Oui, il y en a qui vont le faire, c'est sûr, mais à quelle vitesse… comment ils vont finir, etc.

Je pense qu'il y a des choses que le corps humain sait faire et puis à un moment, il faut adopter un outil. Tu prends l'exemple d'une vis. Tu peux visser une vis à la main. Il n'y a pas de problème. Mais si à la fin tu veux la serrer et que ça tienne, il faut bien que tu prennes un tournevis.

Donc, quelque part, c'est pareil. Tu peux courir pieds nus pendant 50 kilomètres, mais peut-être que si tu veux en faire 100, bien, à un moment, il va falloir que tu te protèges. Il va peut-être falloir que tu rajoutes un tout petit peu de « drop » pour moins te fatiguer, etc., etc.

© Testeurs-Outdoor.Com

Alors je sais que quand je dis ça, il y en a, les vrais et les puristes poussent des cris d'orfraie, mais moi, je reste persuader que cette notion, que le corps humain, il a besoin d'un outil pour pouvoir mener ses tâches à bien.

Est-ce qu'on a, par exemple, plus ou moins de risques d'avoir des ampoules ?

Frédéric Brossard : Non, pas spécialement. **Je dirais, si on a des ampoules, elles sont toujours causées par une inadaptation entre le pied et la chaussure.** Donc, après, les ampoules qu'on peut avoir par contre, qu'on a pas avec les chaussures classiques, c'est sous les métatarses. Mais on n'a pas plus de risques d'avoir des ampoules qu'avec des chaussures classiques.

Au niveau des entraînements, quand on veut courir ou débuter en minimalistes ou en barefoot, que doit on faire en préparation physique?

Frédéric Brossard : Bien, moi, **j'aurais tendance à dire qu'il faut surtout travailler son pied,** parce que le problème du pied, c'est que tous les muscles du pied, par exemple, les muscles sous le pied, l'arche, enfin, tout ce qui est muscle du pied finalement sont relativement atrophiés quand on marche en chaussures, etc. Je pense que c'est surtout le pied qui a besoin d'être travaillé pour être musclé après, bon, il est toujours bon de faire de la préparation physique. Ce n'est pas moi qui vais dire qu'il ne faut pas faire de la préparation physique. C'est toujours mieux, mais ce n'est pas une obligation.

Il ne faut pas que l'entraînement, ça se transforme en martyre non plus. Si t'es habitué à faire de la préparation, si tu n'as pas l'habitude, essaie de travailler un petit peu la souplesse du pied. Essaie de marcher un petit peu pieds nus chez toi, quand t'es chez toi dans la journée, etc. Il ne faut pas se compliquer la vie, quand même. Il faut que ça reste un plaisir.

Est-ce que tu voudrais rajouter quelque chose ?

Frédéric Brossard : Il y a un truc important que je voudrais rajouter. Je vais paraphraser Blaise Dubois qui est le grand spécialiste canadien du minimalisme.

Lui, il dit, si aujourd'hui vous courez avec des chaussures amorties, que vous êtes bien, que vous êtes super performants, que vous n'êtes jamais blessés. Bien, continuez, quoi ! Ce n'est pas

© Testeurs-Outdoor.Com

la peine de passer au minimalisme. Maintenant, si vous n'êtes pas à l'aise, que vous vous sentez lourds, que vous vous blessez souvent et que vous ne vous trouvez pas performants… Bien, essayez autre chose.Voilà. C'est ce que je voulais dire.

Entrevue avec Daniel Benjamin, podologue du sport

Pour bien appréhender le monde de la chaussure de running, il était important d'être « guidé » par un professionnel de la santé, et quoi de mieux qu'un podologue du sport pour nous parler du pied et des chaussures de sport ?

Qui est Daniel Benjamin ?

Daniel Benjamin : Je suis podologue, j'ai une spécialisation en podologie du sport, et *je suis en train de faire une thèse de biomécanique humaine, toutes les études liées à la marche et à la foulée,* et on est justement équipé de clinique à Paris de beaucoup de matériels d'analyse de mouvement, ce qui nous permet de pouvoir d'être bien spécialisé dans les questions que tu as envie de nous poser aujourd'hui. Vous pouvez me retrouvez sur mon blog.

En fait j'ai passé un concours pour entrer dans une école de podologie, après c'est un parcours paramédical comme les infirmiers et les kinés qui dure 3 ans et ensuite tu fais des spécialisations, des diplômes universitaires, etc. après tu peux rentrer dans des masters des doctorats, c'est ce que j'ai fait, là je suis dans un doctorat de biomécanique humaine avec l'université de Reims. Pour le moment je suis au stade master et je suis en train d'attaquer ma thèse.

Un pied c'est quoi ?

Daniel Benjamin : Tout le monde sait que le pied a une forme assez particulière, c'est ce qui nous permet de passer d'une position verticale à se déplacer de manière horizontale, donc ça a une forme particulière, le pied est assez long, il y a notamment la fameuse arche plantaire qui est quelque chose d'assez particulier, on fait partie des seuls animaux à avoir ce type de structure.

Au niveau des os, on a 26 os, on a plein de muscles au niveau du pied, les muscles intrinsèques et extrinsèques, les intrinsèques c'est les muscles qui partent du pied et qui se terminent dans le pied et les extrinsèques ce sont les muscles qui partent de la jambe et qui se terminent dans le pied, tous ces muscles sont extrêmement important pour pouvoir courir, marcher, pour la stabilité du pied, pour dérouler le pas, pour dérouler la foulée, etc.

© Testeurs-Outdoor.Com

Les pathologies du pied pour le coureur à pied

Daniel Benjamin : **La plus grosse pathologie qu'on rencontre le plus fréquemment, c'est ce qu'on appelle une aponévrosite plantaire,** dans la plante du pied nous partons du talon et qui vient se terminer à ce qu'on appelle les charnières métatarso-phalangiennes donc la naissance des orteils, on a une grosse gaine fibreuse, qui s'appelle l'aponévrose plantaire, et cette gaine fibreuse est extrêmement importante.

Ce n'est pas un muscle en soi ,mais c'est une continuité mécanique des muscles du mollet et du tendon d'Achille pas anatomique, mais mécanique, et en fait tout ce système fonctionne comme une poulie et ça nous permet de décoller le talent, c'est un système d'appui de réflexion situé au niveau du talent et ça permet donc de lever le talent et de se mettre sur l'avant-pied pour pouvoir marcher, se propulser, courir, etc. et très fréquemment on se retrouve avec des inflammations de cette aponévrose plantaire qui est douloureuse.

Alors elle peut se fissurer au niveau du talent et ça se calcifie et donc on fait des radios on voit la fameuse épine calcanéenne qui est très connue également et lorsqu'elle est trop étirée parce que le pied s'affaisse dessus, elle peut s'enflammer, on peut également avoir des tendinites d'Achille et tout plein d'autres pathologies associées.

Les blessures fréquentes du coureur à pied

Daniel Benjamin : Les blessures les plus fréquentes comme je te disais, **l'aponévrosite plantaire**, les *tendinites d'Achille*, tu as les pathologies qui sont très fréquentes aussi, alors il y a un muscle qui est très important dans la marche et la course il s'appelle le tibial postérieur ou le jambier postérieur, ça, c'est l'ancien nom et donc ce tibial postérieur sert des muscles extrinsèques du pied dont je parlais tout à l'heure.

Il naît à la face postérieure du tibia c'est un muscle de la loge profonde de la jambe et, l'insertion terminale principale se fait sur l'intérieur du pied, sur un os qui s'appelle l'os naviculaire et son grand rôle a ce muscle c'est d'empêcher l'excès de pronation ou l'excès d'affaissement du pied, et donc il se retrouve fréquemment trop étiré parce qu'il y a énormément de coureurs pronateurs, hyper pronateurs et du coup il se retrouve étiré ça te fait une tendinite avec des douleurs à l'intérieur du pied, sous et derrière la malléole interne qui peuvent irradier jusqu'au dans la jambe.

Également, c'est un des grands responsables d'une autre pathologie qui est très connue qui est **la périostite tibiale,** le fait que ce muscle tibial postérieur soit trop étiré lui-même qui est en contact avec une autre gaine fibreuse qui autour de la jambe qui est la l'aponévrose jambière qui a tendance ensuite à se calcifier et à s'arracher un petit peu au niveau du tibia et donc on retrouve les fameuses périostites qui sont également très fréquentes chez les coureurs à pied.

© Testeurs-Outdoor.Com

Être pronateur ou supinateur est ce une tare ?

Daniel Benjamin : Je vais te dire la chose suivante, j'ai vu plein de coureurs à pied hyper pronateurs ou supinateurs de manière vraiment excessive et abusive et qui n'ont pas de pathologie, ça m'est arrivé d'avoir des gens qui rentrent dans mon cabinet et qui me disent j'ai l'impression de courir bizarrement, mais je n'ai pas mal, et là c'est toujours un peu compliqué de savoir si tu vas compenser ou corriger le problème.

On essaye donc de compenser un peu, mais pas trop l'ennuyer, mais effectivement **le fait d'avoir une foulée hyper pronatrice ou supinatrice a des conséquences pas uniquement sur ton pied, tu as des conséquences sur ton genou, sur ta hanche, sur ton dos** également parce que tout ton appareil locomoteur fonctionne et travaille en même temps et quand tu marches et tu cours toutes tes articulations et pleins de muscles sont recrutés allons du *cervical* et jusqu'au bout des orteils et du coup tu retrouves tout type de pathologies associées à une foulée qui serait hyper pronatrice ou supinatrice ce qui est potentiellement nocif et pathologique pour le sportif.

La visite annuelle chez un podologue du sport

Daniel Benjamin : Je dirai que ça dépend de plusieurs choses, si tu n'a pas de douleur, si tu ressens mine de rien lorsque tu cours qu'il y a quelque chose qui ne va pas parce que c'est intuitif, on le voit bien les coureurs cours toujours aux mêmes endroits, moi par exemple, habitant a Paris quand on va aux Bois de Boulogne le week-end, j'habite pas loin on les voit courir si on s'assoit sur un banc, en une heure on va voir passer 100, ils se voient tous courir mutuellement.

Et j'ai envie de dire que si jamais on sent qu'il y a quelque chose qui cloche dans notre foulée ça risque de poser problème parce que la foulée, la course comme la marche c'est une suite de mouvements cycliques et symétriques et si jamais il y a un asynchronisme dans ces cycles ou une asymétrie, il y a de très fortes chances qu'on se retrouve avec des pathologies.

Alors si jamais on a le sentiment que notre foulée n'est pas très bien cadrée ou qu'il y a des usures anormales au niveau des chaussures ou si on se retrouve à chaque fois avec des courbatures importantes après le sport, il y a vraisemblablement quelque chose qui ne va pas et une visite de contrôle ne fera pas de mal.

© Testeurs-Outdoor.Com

Le matériel à disposition du podologue du sport

Daniel Benjamin : **J**e vais parler de la clinique où je suis, et après je vais parler de manière plus générale, dans la clinique où on est, comme je vous ai expliqué nous avons énormément de matériels d'analyse de mouvement, donc la première chose qu'on va faire, et que tout podologue a, **vous allez monter sur un podoloscope,** c'est une espèce de structure en plexi glace avec une petite lumière, un miroir, ça permet d'avoir les empreintes plantaires et de voir ce qui se passe, donc ça permet de classifier la forme du pied que l'on a, pied creux, pied plat, etc.

Ensuite on a en général des plateformes, qui s'appellent des plateformes podométriques, où il y a des capteurs de pression, donc vous monter dessus, et ça montre comment vous répartissez votre charge sur la plante du pied et également si vous avez tendance à projeter votre poids d'un côté ou de l'autre vers l'avant, vers l'arrière, etc. ensuite en général il y a un tapis de course, nous on a la chance d'avoir des tapis avec des cameras d'analyses de mouvement, donc c'est un tapis déroulant avec également des capteurs pour mesurer tous les ongles, et toutes les vitesses angulaires des différents segments pendant que le patient, on voit également comment est repartie la foulée, la pression, la charge, quand il court, etc.

Ça déjà c'est plus rare, en général la plupart des podologues sont équipés simplement de tapis de courses avec des cameras, c'est déjà bien, ça permet de donner une excellente idée du type de foulée qu'on a, et là on peut analyser la foulée du patient, donc voir comment est repartie la charge, comment son pied atterrit sur le tapis…tous les paramètres de la course, spatio-temporelle et tous les paramètres de force et de pression.

Une consultation chez nous à Paris c'est une quarantaine d'euros, en général c'est entre 30 et 40 euros sur Paris, on a la chance d'avoir de gros groupements de cliniques qui investissent pour nous et donc ce sont des investissements à long terme, ça nous permet d'amortir ça assez facilement c'est pourquoi je dis qu'on est tellement chanceux, on a pas a investir nous même et bien évidement ça permet tout de suite d'avoir du matériel qu'on ne pourra pas se procurer tout seul si j'étais dans mon cabinet, dans mon cabinet le tapis dont je te parlais avec les capteurs de pression et les cameras de mouvement, etc. je n'aurai jamais pu l'acheter

Les semelles orthopédiques des podologues du sport

Daniel Benjamin :Alors, c'est très très large et très vaste. **Pour le sport tu as deux grands types de paires de semelles,** encore une fois je vais te donner ce que font pratiquement tous les podologues de France, et ce qu'on fait nous, nous on a la chance encore une fois grâce aux investissements des cliniques d'avoir du matériel très spécifique, on a des scanners en 3D, c'est-

© Testeurs-Outdoor.Com

à-dire que tu vas mettre ton pied dans le scanner (c'est des scanners laser) et je vais avoir ton pied en 3D, ensuite j'ai un logiciel avec lequel je vais modéliser la paire de semelles exactement à la forme de ton pied, donc tout est vraiment numérisé et calculé au micro degré près au micro millième de millimètre près, ce sont des logiciels assez impressionnants et ensuite on pose nos plaques, nous, **on utilise exclusivement des mousses ÉVA, ce sont des mousses que tous les podologues utilisent pour combler les semelles, tenir le pied, etc.**

Et ensuite nous avons une grande fraiseuse numérique qui vient unifier les plaques et qui donc fabrique la semelle exactement à la forme de ton pied, ça, c'est ce qu'on utilise nous, encore une fois c'est du matériel qui coûte extrêmement cher, on est jusqu'à présent 2 ou 3 en France à avoir ce genre de matériel en podologie. Sinon le plus classique c'est de faire le thermo formage de la semelle, on prend soit des mousses ÉVA, soit des résines, soit du polyuréthane, qu'on met sous vide, on chauffe, on fait notre empreinte dont je te parlais tout à l'heure avec les coussins en silicone, la semelle chauffée sous vide ramollie énormément du coup on peut la sortir et la mouler à la forme du pied et en refroidissant elle durcit et prend la forme de ton pied, ensuite on les découpe on rajoute nos éléments de correction et ça te fait une semelle de sport.

Les précautions à prendre lorsque vous courez avec des semelles neuves

Daniel Benjamin : Toute personne, notamment ceux qui ont des pieds hyper pronateurs avec des pieds affaissés ou des pieds plats, ou des pieds valgus, il faut acheter une crème qui s'appelle la crème NOK, les marathoniens la connaissent bien, c'est pour ne pas avoir d'ampoule, moi quand je me refais mes semelles même avec mon matériel numérique au début j'ai des ampoules notamment sur la plante des pieds parce que j'ai les pieds plats, donc déjà bien se tanner le pied pour éviter au maximum les ampoules, utiliser des chaussettes anti-frottement c'est bien aussi, après ce n'est pas évident parce que ça va changer ta foulée, c'est très bizarre au début, on va dire qu'entre les 5 ou 8 premières sorties ce n'est pas évident, ça te fatigue, tu sens que tu luttes contre la semelle, tu as du mal à t'adapter à ta foulée, tu as un temps d'adaptation ou tu va être courbaturé, fatigué…

Ce changement est assez désagréable au début et puis au fur et à mesure on s'habitue en général entre 5 et 8 sorties et puis tu retrouves une foulée a peu prés physiologique, c'est plus efficace tu gaspilles moins d'énergie, tu as surtout plus mal et tu retrouves le plaisir de courir.

© Testeurs-Outdoor.Com

Durée de vie et entretien des semelles orthopédiques

Daniel Benjamin : **La durée je dirai à peu près la même qu'une chaussure de sport, on estime qu'une année c'est bien à usage régulier**, après au niveau de l'entretien il n'y a pas vraiment grand-chose a faire au niveau de l'entretien, il faut juste, quand tu vas courir, si jamais il pleut, ou si jamais tu transpires beaucoup, il vaut mieux retirer les semelles orthopédiques des chaussures après pour qu'elles sèchent parce qu'il y a pas mal de colle ou d'adhésif double face industriel dedans.

Donc ça avec l'humidité ça commence à se décoller, et puis il ne faut surtout pas les mettre dans la machine à laver comme la plupart sont thermoformées si jamais la machine est à 90, le semelle ne va plus ressembler à rien, si tu veux la nettoyer tu utilises un chiffon humide ou tu la polie gentiment et tu la rafraîchies gentiment, mais sinon il n'y a pas d'entretien particulier il faut juste faire attention et ne pas les tordre dans tous les sens, sinon c'est fait pour tenir longtemps sans trop de problème.

La chaussure de running

Daniel Benjamin : Tu vois la chaussure, tu as plusieurs types de semelles en forme de sandwich, tu as le montage du reste de chausson sur la semelle, tu as plusieurs éléments comme des gadgets au niveau du milieu du pied, au niveau de l'arrière pied, etc. qui offrent maintien, stabilité, souplesse… et tout ce que tu veux.

© Testeurs-Outdoor.Com

L'élément le plus important c'est ce qu'on appelle la semelle intermédiaire, en gros tu as ta semelle qui est en contact avec le sol c'est-à-dire la semelle extérieure, la semelle de l'intérieur c'est la semelle de propreté dont on parlait tout à l'heure, et puis tu as cette semelle intermédiaire c'est la que tu retrouves tous les éléments composant la chaussure d'un point de vue compensatoire, correctif, etc.

Tu retrouves de l'ÉVA par exemple dedans, la mousse de l'ÉVA dont je te parlais tout à l'heure, avec des corrections et des duretés bien plus faites que celle qu'on utilise évidement comme je te disais tout à l'heure il faut que ça s'adapte au plus grand nombre, tu retrouves également toutes les technologies, les fameuses technologies des équipementiers, tu vas retrouver l'air encapsulé de Nike, le gel d'ASICS pour l'amorti…

C'est dans cette semelle intermédiaire que sont encapsulées toutes ces technologies, ensuite tu as la manière dont est montée la chaussure, le plus fréquent des montages c'est le chausson sur la semelle c'est ce qu'on appelle le montage Strobel où en grosso modo la semelle est cousue et collée à la semelle intérieure, ce genre de montage c'est un bon compromis entre maintien et souplesse. Voilà en général le plus important d'une chaussure de sport.

Tu as trois types de chaussures, les chaussures qui sont pour les coureurs pronateurs, les chaussures qui sont pour les supinateurs, et les chaussures qui sont intermédiaires qu'on appelle les chaussures de contrôle.

Donc déjà analyser ton type de foulée et acheter la chaussure adaptée à ton type de foulée, c'est ce qui est important, ensuite également le type de sport que tu fais, le type de course, sur quels terrains tu cours, ta fréquence, ta distance, ta taille, ton poids, etc. bien évidement plus tu es lourd plus tu va avoir tendance à privilégier les semelles intermédiaires épaisses avec de l'amorti pour éviter d'avoir des pathologies qui sont liées à des contraintes d'impact et des contraintes vibratoires dans ton pied et dans ta jambe, donc voilà il faut vraiment faire attention à ça. Il y a aussi une autre chose dont on n'a pas parlé c'est le type d'impact de ton pied au sol.

Tu as trois types d'impacts, *tu as 80 % de coureurs qui atterrissent sur le talon*, il n'y a pas de mot en français ou alors je ne le connais pas, mais *les Anglais appelle ça le rear-foot strike* donc *rear* ça veut dire arrière et footstrike c'est l'impact du pied au sol, ceux qui frappent avec le talent on appelle ça un *coureur " RFS "* il attaque avec la plante de pied donc *midfoot strike* donc le milieu du pied *" MFS "*, et ceux sur la pointe de pied eux sont beaucoup plus rares en général, c'est soit des coureurs professionnels, soit des originaux ou des sprinteurs, on les appellent les *full-footstrike des coureurs " FFS "*, et pareil ça également c'est très important parce que si tu n'atterris jamais sur le talent et que tu es un bon coureur, qui a bien développé sa technique de foulée, etc. ça ne sert à rien d'acheter une chaussure avec un grand talon épais qui va ne servir à rien puisque tu ne vas jamais le toucher, donc essayer de faire attention à l'impact du pied au sol, mais c'est également beaucoup au ressenti du coureur, chaque coureur

© Testeurs-Outdoor.Com

à un ressenti bien spécifique, s'il tombe sur un bon revendeur qui analyse un petit peu sa foulée et qui connaît bien son matériel ça ne devrait pas poser de problème.

Les chaussures minimalistes

Daniel Benjamin : **J**'ai la chance d'être fiancé avec une demoiselle américaine, du coup on est allé à New York voir sa sœur pour son mariage c'était l'été il faisait beau, comme tout bon touriste tu te promènes dans central park et c'est pire que le Bois de Boulogne, tu t'assoies une heure sur un bon tu vas voir mille coureurs passer et il y'en avait pas mal qui avaient cette chaussure minimaliste, moi j'aime tout ce qui est gadget je critique un peu les chaussure de running mais j'aime bien ca comme tout le monde, alors je vais dans la première boutique de sport que je trouve, comme je t'expliquai tout a l'heure j'ai les pieds qui sont assez plats, et malheureusement, quand je fais du sport j'ai ces aponévrosites plantaires, j'ai mes semelles orthopédiques qui corrigent mon pied plat et quand je fais du sport maintenant j'ai plus mal, du coup forcément tu ne peux pas mettre tes semelles orthopédiques dedans.

Donc je les met et je me dis je vais courir, je fais dix minutes puis je suis obligé de m'arrêter: les deux aponévrosites plantaires qui flambent, super mal aux pieds, et puis je me dis que ce n'est pas pour moi, je ne me pose pas trop de questions je les range dans le placard, puis à fur et à mesure, je me met à chercher un petit peu sur internet, je trouve plein d'articles, je trouve notamment le site web d'un professeur à Harvard qui un prof de biomécanique humaine, qui s'appelle le professeur Libermann, quelqu'un de très réputé et extrêmement brillant, qui décrit tout le processus de la foulée en chaussure minimaliste, et c'est très convaincant et extrêmement intéressant ce qu'il raconte, du coup tu te dis s'il dis tout ça, moi je devrais y arriver.

Il y a plein de podologues qui le recommande notamment aux usa pour renforcer les muscles de la plante du pied sauf qu'il faut avoir une technique de course pour le faire, que je n'avais pas, parce que moi comme tout bon sportif de dimanche je mets mes chaussures habituelles, j'atterris sur mes talons, je déroule ma foulée comme je peux puis j'avance comme ça , et donc du coup il y a une technique, **déjà quand tu cours avec des minimalistes tu ne peux pas atterrir sur tes talons**, tu dois atterrir sur la plante des pieds, parce que si tu atterris sur le talon tu n'a pas tout l'aspect amortissant et filtrant une chaussure de sport classique et donc tu te prends tout ton impact sur le talon et la je peux t'assurer que tu fais 3 ou 4 foulées en chaussures minimalistes sur le talon, tu comprends rapidement que tu ne va pas le faire longtemps ça, et donc tu atterris sur la plante des pieds et quand tu n'as pas l'habitude tu ne le fais pas correctement du coup, tu fais des enjambées trop longues, tu as une cadence qui n'est pas assez rapide etc…

© Testeurs-Outdoor.Com

Et tu te retrouves avec des courbatures ultra rapidement et tu fais énormément travailler ce qu'on appelle le système tricipital c'est ce que je t'expliquais tout à l'heure tes muscles, tes mollets ton tendon d'Achille et ton aponévrose plantaire et du coup, ça te fais flamber tes pathologies en un rien de temps, mais après au fur et à mesure je me suis entraîné je me suis habitué et au bout d'un moment j'étais capable de le faire trois quart d'heures à une heure sans être trop embêté mais bon je t'avoue qu'après … la course à pied ce n'est pas vraiment mon sport de prédilection, qu'on faisait de l'endurance dans le sport que je fais tu n'y vas pas avec tes chaussures minimalistes tu vas avec tes baskets, du coup j'ai laissé tomber, je n'en fais plus réellement maintenant.

Les pathologies seront différentes, mais t'en auras quand même ça je te le garantis à 100 %, tu n'auras pas moins de pathologies chez les coureurs à pied minimalistes que chez les coureurs à pied qui ont des baskets de sport, ce que tu lis sur les forums sur internet, etc.. La moindre étude sérieuse te le démontre en 10 secondes que c'est totalement faux, j'ai plein de coureurs à pied minimalistes qui viennent me voir qui ont des aponévrosites plantaires, qui ont des tendinites d'Achille… ça vient sûrement du fait qu'ils ne le font pas correctement, du coup on les oriente, on essaye de les entraîner avec le tapis qu'on a justement on leur montre comment il faut courir pour ne pas avoir de problèmes, etc.,

Mais en général ça ne suffit pas j'ai déjà essayé avec eux, j'ai pris jour un petit échantillon d'une vingtaine de patients qui couraient en minimaliste et qui avaient des pathologies, et je leur ai dit on va essayer de bien vous apprendre à courir en minimaliste et on ne va pas mettre de semelles orthopédiques, vous allez bien vous étirer, vous allez bien boire de l'eau bien évidemment, et bien faire attention à votre foulée et puis ça devrais passer vos pathologies, et sur les 20 il n'y a rien qui est passé, on a été obligé de leur mettre des semelles orthopédiques au final.

Mais bon tu lis tout et n'importe quoi sur internet tu le sais bien, **tu vois on a des problèmes de conflits d'intérêts, le** *professeur Liebermann***,** ce qu'il raconte comme je t'ai dit c'est une personne brillante et imminente dans le milieu qui est formidable et qui m'a appris énormément de choses à travers tout ce qu'il a publié, mais quand tu vois que ses études sont financées par Vibram qui est le premier à avoir vendu des chaussures minimalistes dans le monde, c'est une marque italienne qui a sorti la première chaussure minimaliste, si moi je te paye pour dire que je suis le meilleur podologue de France tu ne vas pas dire le contraire quoi, quand tu vas sur son site et que tu vois qu'il est financé par Vibram, tu es un petit peu embêté quand même.

© Testeurs-Outdoor.Com

Là je critique Libermann et Vibram, mais tu as Nike et compagnie qui sortent leurs fameuses technologies de chaussures et ils te montrent qu'ils les ont testés, mais pareil, c'est eux qui les ont testés, tu te rends compte qu'ils ne veulent pas que tu les testes ou que tu publies dessus, parce que tu essayes de démontrer que ce qu'ils racontent ce n'est pas vrai, donc c'est ça le problème, ça va à contre-courant, les gens qui les protègent et qui les défendent le barefoot running, c'est leur fond de commerce également, le problème c'est que des points de vue neutre, tu n'en trouves pas beaucoup.

Moi je ne suis pas absolument contre, je t'ai dit il y a plein de gens qui réussissent très bien leur transition, des chaussures normales à des chaussures minimalistes qui courent des marathons sans aucune pathologie, mais bon ces gens-là n'ont pas de gros défauts morpho-statiques, à la base ils ont une foulée qui est plutôt bonne, et eux ils peuvent le faire sans problème moi **je te dis que quelqu'un qui a de très gros troubles morpho-statiques ou mauvaise foulée, chaussure minimaliste ou pas ça ne change rien.**

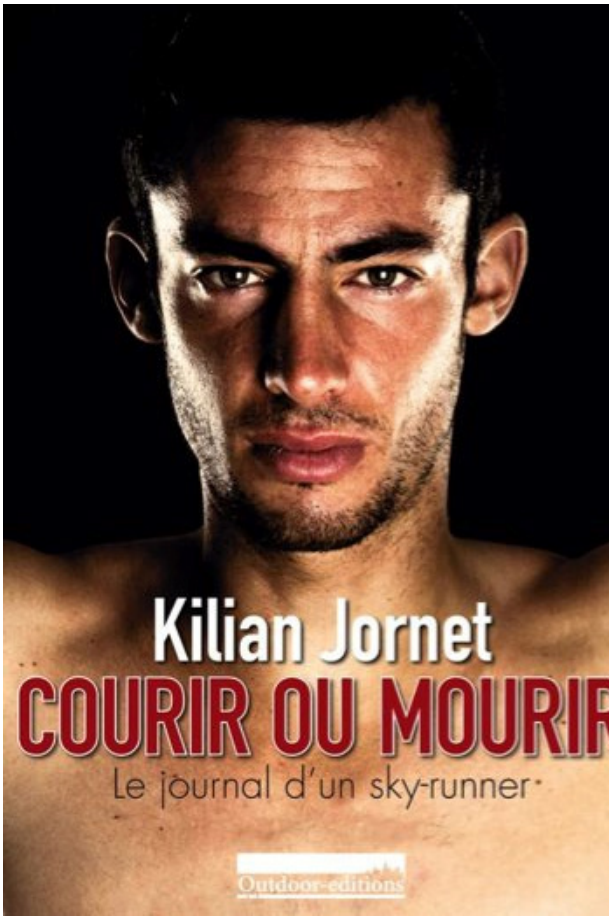
Courir ou mourir

Le titre est déjà évocateur, provocateur, avec en prime une photo de Kilian Jornet le regard affuté et un peu sombre. Le côté baroudeur est renforcé par sa barbe de plusieurs jours sur un fond noir mystérieux.

Vous montrez ce livre à un de vos amis non sportifs, il vous répliquera dans un style proche de celui ci : » Je ne comprends pas pourquoi tu cours, pourquoi souffrir autant. Et fais attention, courir ce n'est pas bon pour la santé. » Il tournera vite les talons pour aller fumer sa cigarette dans son coin ou s'enfiler sa dose d'alcool au bar de la rue…

Nous sommes plus courageux, nous nous sommes plongés dans les 180 pages de ce livre.

© Testeurs-Outdoor.Com



Qui est Kilian Jornet ?

Kilian Jornet, né en 1987, est le phénomène, la star du trail running du début du 21ème siècle. Il renverse tout sur son passage, remporte les courses les plus prestigieuses, établit les nouveaux records…

Il remporta notamment l'Ultra Trail du Mont Blanc en 2008, 2009 et 2011, le Grand Raid de la Réunion en 2010, il fut Champion du Monde de Sky Running de 2007 à 2010, etc.

Il détient plusieurs records comme la traversée du GR 20 (200 kilomètres, 17 000 D+) ou bien l'ascension du Mont Olympe (51 kilomètres, 3466 D+).

Et son premier livre n'est pas en reste, au début de sa parution, il fut très rapidement en rupture de stock, se le procurer devenait un véritable parcours du trailer confirmé.

Mais maintenant, il semblerait que tout soit redevenu à la normale.

© Testeurs-Outdoor.Com

Lorsque j'ai commandé ce livre, je ne savais pas à quoi m'attendre : aurais je droit à des récits de courses ? Ses programmes d'entraînements détaillés ? Des avis d'experts sur ses performances ? Un mélange de tout ça ?

© AFP PHOTO / Jean Pierre Clatot – Kilian arrivant en vainqueur

Chronique du livre Courir ou Mourir

Une enfance tonitruante !

Dans les premiers chapitres du livre, Kilian nous fait découvrir son enfance. Fils d'un gardien de refuge, il est très vite confronté à la montagne et sa nature, à 2000 mètres d'altitude entre la France et Andorre.

Et très rapidement, il réalisa ses premiers exploits : Dès ses trois ans, il atteint la Tossa Plana, le Perafita et la Muga. Ce sont des noms qui ne vous disent rien ? Ne vous inquiétez pas, j'ai fait une petite recherche et juste pour vous donner une idée de la difficulté, Tossa Plana est à 2916m, et la Muga à 2727 m !

À six ans, il atteint l'Aneto (3404 m), à 7 ans il gravit son premier » 4000 » et à dix ans, il traverse les Pyrénées en 42 jours, toujours sous la protection paternelle…

Ses parents jouent d'ailleurs un rôle très important dans son initiation sportive, en lui apprenant à respecter la nature, à l'apprivoiser, à décoder les moindres signes de danger. Dans ce livre, il raconte d'ailleurs 2 / 3 anecdotes qui ont dû faire frissonner ses parents.

On ne peut pas connaitre les répercussions d'une pratique intensive à cet âge-là, mais cela peut me laisser perplexe. Ne peut-il pas le payer un jour sur le plan physique ?

Une adolescence sportive poussée au maximum :

A mon avis, en commençant si jeune à pratiquer des activités physiques de ce calibre, il y avait deux solutions qui s'offrait à lui : soit il craquait mentalement (lassitude, envie d'essayer autre chose…) et abandonnait, soit il continuait de plus belle…

Kilian a opté pour la deuxième solution. Tout va tourner autour des entraînements, des compétitions, même s'il doit se priver de confort matériel pour y arriver. Mais à travers les lignes, on sent qu'il est animé par la passion, l'envie de courir, de se dépenser physiquement.

En décembre 2006, il fut blessé sérieusement au genou et après plusieurs mois de rééducation, il revient à force de courage et d'abnégation, parfois contre l'avis médical…

Réflexions sur sa vie

Lorsqu'à un moment de son existence, il faut décider quelle route il faut prendre, pour gagner son autonomie, vivre sa vie d'homme, Killian ne se pose pas de question, il avait tout misé sur le sport, c'est dans cette voie-là qu'il continuera.

Kilian s'interroge aussi sur l'essence même de sa pratique sportive : le pourquoi il est animé par des envies de victoires, d'exploits, comment il arrive à gérer douleurs et plaisirs dans l'effort, ses relations avec les autres, aussi bien ses proches que ses » adversaires « .

Cette partie du livre est vraiment intéressante et nous permet d'en savoir plus sur le personnage et ses motivations, sa vision de l'ultra trail et du sport aventure en général…

Des récits…et sa vie amoureuse

Dans cet ouvrage, Kilian raconte beaucoup d'histoires sur ses courses ou ses tentatives de record, en essayant de nous faire sentir ses moments, de nous faire visionner le paysage et la nature qu'il l'entourait à ses moments précis.

Là où Kilian m'a totalement surpris, c'est l'évocation de sa vie sentimentale avec Alba, l'un de ses premiers amours. On y découvre une autre facette de notre personnage. Qu'il en parle de cette manière aussi ouverte, le rend encore plus attachant…

Mon avis final :

Parfois mal traduit (le livre original est en catalan), » Courir ou Mourir » se lit bien, on est plongé dans les pensées de Kilian, et on découvre de nombreuses facettes de sa personnalité, de sa philosophie de vie.

© Testeurs-Outdoor.Com

Ceux qui désirent en savoir plus sur le livre " Courir ou Mourir ", il est vendu sur Amazon.

Comment trouver du temps et se motiver pour aller courir ?

Souvent les sportifs sont des incompris, notamment les coureurs à pied.

La plupart des gens ne comprennent pas que l'on puisse souffrir pour courir, ou juste transpirer pour cette activité sportive. Et plus la distance augmente, plus l'incompréhension grandit et plus de doux surnoms comme « le fêlé de la course à pied « prolifèrent...

Et ne comptez pas sur eux pour vous aider dans votre pratique sportive.

Je me prénomme Jean Marc, je suis l'auteur de ce guide. Je suis un passionné de sports, surtout de course à pied et de cyclisme.

Comme beaucoup d'entre vous, j'ai commencé par des petites distances, juste pour courir. Je n'avais aucun but, aucune envie particulière, aucun plan ou programme d'entraînement défini. C'était l'époque de l'insouciance, un peu comme un enfant découvre le monde qui l'entoure.

Bien sûr, j'aurais pu continuer comme cela, bien longtemps. Mais je pense que la nature humaine est ainsi faite que nous cherchions à faire mieux, à comprendre les gestes que nous faisons et à vouloir les améliorer. Il n'y a pas de honte à l'avouer. Pourtant, je vois de nombreux coureurs « débutants « qui n'osent pas franchir le pas, parce qu'ils ont peur de l'inconnu, ou tout simplement parce qu'ils ont peur de ne pas être à la hauteur.

Mais franchir quel pas ? Faire de la compétition et vouloir connaître ses limites physiques et chronométriques ? Aller dans un club ? Suivre un programme d'entraînement ? Avoir un coach (c'est très tendance ça héhéhé) ?

Bien sûr, vous pouvez en avoir envie, mais vous avez plusieurs blocages...

Et si vous commenciez par courir tout simplement ? Plusieurs fois par semaine, ça vous tente ? Par tout temps, même en hiver ? Et si vous courez que deux fois par semaine, pourquoi ne pas allonger une de vos deux sorties ?

Je n'ai pas de solution miracle ni de méthode révolutionnaire, ce que je vais vous dire vient simplement de mon expérience de coureur à pied.

J'ai débuté la course à pied quand j'avais 22 / 23 ans (je vais sur mes 41 en mars 2013). Je venais du rugby, mon club était dissout pour des problèmes financiers. Je me suis tourné vers la

© Testeurs-Outdoor.Com

course à pied, car c'était un sport facile d'accès, qu'il n'y avait pas de contraintes horaires, que je pouvais courir où je voulais.

J'ai commencé par de petits joggings ou footings. 30 minutes par ici, 40 minutes par là, 2 ou 3 fois par semaine, sans aucun objectif. Je n'écoutais que mes envies du moment. Je me suis aperçu alors que je n'étais pas le seul à courir régulièrement, du moins dans les mêmes créneaux horaires. Quand vous courez, prenez le temps de regarder les coureurs (ou coureuses ça c'est plus facile hihihi), et vous verrez à force des têtes familières.

C'est la première leçon qu'il faut retenir : vous n'êtes pas seul (e). Si comme moi, vos collègues ne comprennent pas pourquoi vous courez le long d'une route ou sur les chemins, pensez à tous ceux ou celles qui font les mêmes gestes que vous. Il n'y a pas plus pire que votre entourage (famille, collègue, amis) pour vous faire décrocher de la course à pied.

Combien de fois avez-vous baissé pavillon pour faire un apéro avec les voisins ou aller au resto avec la famille? Beaucoup trop de fois ? Il faut donc inverser la tendance !

Je l'avoue, ce n'est pas évident, surtout au début. Même maintenant c'est parfois délicat, mais mes proches savent que ma priorité est le sport et parfois, je me suis même surpris que ce sont eux qui s'adaptent à mes contraintes horaires !

Comment j'y suis arrivé ? Ne vous inquiétez pas, je n'ai pas sorti le couteau ou la lance roquettes et les ai menacés. J'ai simplement persévéré dans mes activités sportives. Au début de ma pratique sportive, la seule condition que je m'étais imposée était de courir 2 heures ou 3 fois par semaine. Mais toujours par plaisir, il ne faut pas l'occulter, c'est le plus important.

C'est très simple à mettre en place. Quand vous venez de courir, prenez votre calendrier et inscrivez votre sortie et le temps chronométrique que vous avez couru. Et vous verrez de suite ce qu'il vous reste à faire, et vous vous organiserez pour les jours à venir. Sans vous imposer quoi que soit, sans avoir besoin d'un plan d'entraînement, vous allez rentrer dans la routine du coureur, qui a besoin de ses quelques heures de sport par semaine.

Et cette routine, même si j'aime pas trop ce mot, va aussi rentrer dans le quotidien de votre entourage. Ils vont s'habituer à cette nouvelle façon de vivre, et ne s'offusqueront pas lorsque vous repoussez un apéro pour achever votre entraînement. Bien sûr, soyez-en sûr, ils râleront, mais tenez bon, car ils vous prendront en estime, même s'ils ne comprennent pas pourquoi vous faites cela. Vous entendrez des « il est fou d'aller courir « mais aussi « il a du courage « ou des « ah si j'avais la motivation je pourrais le faire « ...

Je pense que ce fut ma première victoire. Ma pratique sportive est rentrée dans mon quotidien, dans celui des proches et de mes collègues aussi. Il n'est pas rare d'entendre, lorsque je ne fais pas de sport, des « tu es malade ? « ou « tu es blessé ? »

© Testeurs-Outdoor.Com

Parfois, il est vrai je n'ai pas envie d'aller courir. Je regarde alors mon calendrier et si je vois que je n'ai rien fait de la semaine, et que la fin de cette dernière approche à grands pas, j'ai trouvé ma petite étincelle pour aller trottiner à l'extérieur.

Une autre source de motivation est d'avoir une compétition en vue, cela peut être aussi bien un 5 kilomètres qu'un marathon ou une course d'orientation. Le fait de savoir que je me suis inscrit à une épreuve donne aussi des ailes. On a envie de donner le meilleur de soi, du moins, de faire au maximum de nos possibilités du moment. Qu'importe le classement final ou le chronomètre établi, nous essayerons toujours de faire bonne figure.

Mettre un dossard peut paraître banal, mais chez beaucoup de coureurs, cela entraine la modification de nombreux facteurs : motivation, persévérance, estime de soi, combativité retrouvée, et plaisir. Le plaisir de participer, le plaisir de courir, le plaisir de s'étalonner par rapport aux autres, par rapport à soi-même, et le plaisir de passer la ligne d'arrivée. Sans plaisir on n'est rien.

Je vais vous raconter comment j'ai franchi le cap des compétitions. Souvenez-vous, j'ai arrêté le rugby, je me suis mis à la course à pied. Je courais régulièrement 3 fois par semaine sans aucun but. Un jour, un collègue de travail, un acharné du macadam, me prend à part et me demande : « Pourquoi tu viens ne pas faire un 10 kilomètres ? “, j'ai alors répondu que je n'avais pas le niveau, et blablablabla...

Il m'a alors rassuré en me disant qu'il y aurait tant de monde que personne ne remarquerait mon niveau, mais qu'au contraire, les spectateurs seraient admiratifs, et que l'essentiel est que je prenne du plaisir (encore celui-là !).

Je me suis donc inscrit à mon premier dix kilomètres : ce fut l'Humarathon en région parisienne.
J'ai voulu tellement bien faire que je suis parti très vite et j'ai explosé. J'ai craché mes poumons, j'ai eu le souffle haletant, mais j'ai vaincu et j'ai franchi la ligne d'arrivée, heureux. J'ai eu ma médaille, mon tee-shirt, un super ravitaillement. Bref, je savais que je remettrais ça...

Essayez donc, inscrivez-vous à une course (un 5 kilomètres pour commencer si vous ne vous sentez pas trop en forme), mettez ce dossard, respirez, courez, faites-vous plaisir et échangez vos émotions avec les autres participants pendant la course et bien sûr, une fois la ligne d'arrivée franchie.

Rappelez-vous au début de mon article, je vous avais dit que vous n'étiez pas seul. Et l'union fait la force, c'est bien connu. L'envie ou la motivation peut aussi venir des autres, des adversaires comme des partenaires de jogging.

© Testeurs-Outdoor.Com

La course à pied est un formidable vecteur social. On se découvre soi même déjà, on y fait aussi des rencontres, on lie connaissance avec d'autres individus qui partagent la même passion que nous.

J'ai rencontré ma femme de cette manière, d'autres ont connu leurs (futurs) employeurs en faisant leur jogging du dimanche. Et bien sûr, on peut s'y faire des ami (e) s et trouver des nombreux partenaires d'entraînement.

Ces derniers seront les premiers à vous remotiver ou à vous redonner l'envie d'aller courir si vous avez un coup de blues, ou si les conditions climatiques sont mauvaises. En groupe, ou au moins à 2, c'est plus facile, même si l'on discute pas forcément en courant. Mais sentir la présence de ses partenaires peut aider à réaliser vos sorties d'entraînement.

Et si après une longue période où vous avez été assidu et régulier, et que n'y porter un dossard ni vos partenaires ne vous apporte la flamme nécessaire ? La meilleure manière est de couper une à deux semaines, sans penser à la course à pied. Votre corps et votre esprit ont besoin de se régénérer et c'est normal. D'ailleurs, les 'pros 'le font, beaucoup de coureurs coupent 2 à 3 semaines, 1 à deux fois dans l'année. Nous ne sommes pas des machines, nous avons droit au coup de mou, et il est nécessaire alors de s'arrêter quelque temps pour mieux repartir. Vous verrez, qu'une fois cette semaine (ou deux) de repos, l'envie va vite revenir et que vous retrouvez vos chaussures de running ou de trail avec énormément de plaisir ! Reprenez doucement durant les 2 semaines suivantes sans chercher à reproduire les chronos d'avant la coupure et écoutez votre corps, c'est lui le maître...

Souvent on a la motivation pour aller courir, mais on manque de temps. Le travail, les enfants à amener à la garderie, les taches ménagères, la famille, les problèmes soudains et de dernières minutes, bref, les occasions sont nombreuses pour nous obliger à repousser nos sorties sportives.

Parfois la journée est tellement remplie qu'il est impossible de caser son entraînement. Si impossible que cela ? Vous en êtes sûr ? Vraiment sûr ?

Prenons plusieurs cas de figure, la pause de midi, entre 12 heures et quatorze heures. Vous pouvez largement caser un entraînement de 45 minutes. Avec la douche et un repas sous forme de sandwich ou hamburger (fait maison bien sûr) avec un laitage et un fruit, il vous restera même du temps pour flâner. Dans cet exemple, le problème épineux est la présence d'un vestiaire, du moins d'une douche.

Si votre société ou entreprise n'en possède pas, démissionnez et trouvez-en une autre !

© Testeurs-Outdoor.Com

Non je rigole, revenez... vous pouvez très bien vous doucher au club de musculation du coin, souvent ils proposent des formules hammams et piscines, ou bien chez un collègue ou ami qui habite près de votre lieu de travail.

Autre cas de figure, prenons votre trajet domicile — Lieu de travail. L'inverse est aussi possible. Si vous avez des horaires de bureaux et que vous êtes souvent dans les bouchons, peut-être vous pourriez en faire une partie en courant. Pour cela, il faut vous organiser pour les affaires de rechange, le sac à dos, ou alors plus simplement laisser à votre bureau vos affaires de change la veille de votre entraînement et vous n'aurez plus qu'à partir de chez vous en courant. Vous êtes un petit veinard , qui peut se vanter d'aller au boulot en courant ??? :)

Vous pouvez aussi scinder votre entraînement en deux parties. Le matin, juste avant d'aller au travail, vous faites une petite sortie de 20 / 30 minutes. Et pas besoin de se lever à 4 heures du matin pour y aller, vous vous réveiller juste 35 minutes avant, un jus de fruit et/ou un laitage, vous partez avec une barre ou un gel en réserve (on ne sait jamais). À votre retour, il est l'heure à laquelle vous vous levez habituellement. Et le soir, en revenant d'une journée de labeur, vous pourriez vous détendre en trottinant 20 à 30 minutes. Et hop, ni vu ni connu, vous avez casé 1 heure d'entraînement. Je le fais de nombreuses fois, et je peux vous dire que l'on se sent super bien le soir, détendu, tranquille et de bonne humeur... et quel plaisir (encore lui) !

Ne faites pas non plus l'erreur de programmer uniquement vos séances le week-end. Et cela pour plusieurs raisons :

D'abord, nous l'avons vu plus haut, un imprévu est vite arrivé. Et si ce dernier vous tombe dessus, vous serez coincé pour votre fin de semaine et votre programmation des entraînements hebdomadaires coulera plus vite que le Titanic. Reporter une séance, ce n'est pas bien grave, mais reporter une semaine l'est plus. Car vous pouvez alors rentrer dans une spirale négative. J'ai déjà vu des coureurs qui ont reporté une semaine de sport, puis deux, puis... ne plus rien faire !!!

Ensuite, le week-end est en général réservé à la famille, les enfants. Si vous leur imposez déjà vos contraintes horaires de travail, si en plus, vous leur rajoutez vos entraînements sur vos jours de repos, j'en connais qui vont faire la grimace...

Je vous conseille de faire une partie de vos séances en semaine et réservez au moins un jour de votre week-end à votre famille. En coupant la poire en deux, vous contribuerez à la paix familiale.
Et pourquoi ne pas faire votre sortie de course à pied avec vos enfants ou votre femme, même si le sport n'est pas leur passion ? Il existe plusieurs manières de le faire : elle peut par exemple vous accompagner en vélo. Vous suivre ne devrait pas trop lui poser de problème, sauf si vous êtes un avion qui court à 20 kilomètres par heure...Idem avec vos enfants, vous courez, si vous prenez trop d'avance, vous revenez les chercher.

© Testeurs-Outdoor.Com

Pour les enfants, la course à pied étant devenue un sport de masse, vous trouvez maintenant dans le commerce des poussettes qui permettent de tracter (ou de pousser) les plus jeunes.

Allier votre entraînement et ballade en famille est tout à fait possible. Toute la famille en retirera énormément de plaisir (purée il est tjrs là lui), et vous aurez fait d'une pierre deux coups.

Je vois que des mains se lèvent au fond de la classe avec une question récurrente : et l'hiver, on fait comment ? Quand la pluie tombe sans cesse, qu'il neige, qu'il fait nuit, qu'il fait froid ?

Ah là j'avoue, il faudra un peu plus de courage que d'autres jours. Mais guère plus. Pourquoi ?

Première raison : La course à pied est formidable, car l'élévation de la température de votre corps est extrêmement rapide. Quelques minutes suffisent pour se réchauffer.

Deuxième raison : Vous n'êtes pas exposé aux vents et à l'air comme peut l'être un cycliste. Quand vous courez, votre vitesse de déplacement reste quand même assez lente, vous n'êtes pas sensible à l'air ambiant autant qu'un cycliste ou motard.

Troisième raison : L'équipement. Maintenant, de nos jours, on peut s'équiper running sans trop dépenser. Il faut prévoir plusieurs couches (maximum 3 en comptant le coupe-vent ou la veste gore tex), protéger surtout vos extrémités (tête et mains surtout), un collant long et le tour est joué. Prévoyez aussi dans vos tenues des parties réfléchissantes si vous courez la nuit.

Pensez aussi que ces tenues sportives s'adaptent aussi à la vie quotidienne, exception faite du collant je vous l'accorde. *Une polaire de running peut servir à différents usages*.

Personnellement, je trouve qu'il y a des moments formidables à courir en hiver. Par exemple, quand j'habitais la région parisienne, j'adorais courir après les premières couches de neige. Dès que ce moment rare se produisait, je ne pouvais m'empêcher de sauter dans mes chaussures de trail ou de running. J'aime aussi le brouillard, le fait de se sentir seul, de ne pas avoir les mêmes repères visuels, cela donne d'étranges sensations. Essayez, vous verrez ! Faites quand même attention où vous allez courir, éviter les routes par exemple.

Et la pluie ? Mais j'adore aussi ! Courir sur un chemin côtier alors qu'il pleut, que la mer est agitée, que les nuages sont gris... hummmm... je trouve cela génial !

Vous le voyez, tout est possible. Il suffit souvent de le vouloir, de trouver les bonnes astuces, de bien savoir le faire partager et de bien s'organiser en cherchant toujours à se faire plaisir (promis j'en parle plus), de trouver des motifs de satisfaction...

Mais vous êtes toujours là ? Vous me lisez toujours ? Allez hop, chaussez vos baskets, courez et respirez ! Dehors ! Du balai !

© Testeurs-Outdoor.Com

Décriptez les sigles de Salomon...

Souvent, entre les différentes marques, entre leurs nombreux modèles, et leurs brevets sans cesse mis en avant, il est souvent difficile de s'y retrouver.

Il est aussi difficile de savoir à la base pour une paire de chaussures décrites ses qualités et pour quel type de terrain elles sont faites.

Et souvent les sigles changent peu, mais ne veulent pas du tout dire la même chose. Prenez la marque Salomon par exemple, l'une des marques leader du trail running : rien que pour les chaussures vous avez RX, XT, XA, XT...

Alors, vous ne perdez pas entre ces différents modèles ?

Je vous propose dans cet article court, mais précis de vous aider à vous y retrouver, à savoir avant de choisir , quels modèles sont les plus appropriés pour votre pratique personnelle. Pour cela je me suis documenté sur le Net, mais j'ai aussi écrit aux services Salomon. Ces derniers m'ont gentiment et rapidement répondu, ce qui me permet aujourd'hui de vous proposer cet article.

Chez Salomon, pour les chaussures de trail running, il y a 4 grandes catégories :
Compétition, relax, tout terrain, routes et sentiers. On pourrait penser à chaque catégorie son propre sigle, mais non c'est un peu plus complexe que cela : Par exemple, dans la catégorie tout terrain, vous avez des XA et des XT...

© Testeurs-Outdoor.Com

Bref, il vaut mieux s'appuyer sur les spécificités des chaussures plutôt que de leur catégorie.

Les chaussures Salomon XR :

XR fait référence aux modèles conçus pour une pratique polyvalente route/sentiers/chemins roulants. Cette gamme de chaussures allie l'amorti nécessaire pour surfaces dures ainsi que la protection et l'adhérence pour un usage en trail « léger ».

Les chaussures Salomon XT :

La gamme XT est idéale pour les trails moyennes et longues distances sur terrains mixtes. Les chaussures de cette gamme allient les qualités d'une chaussure de course classique (confort, amorti, déroulé, rebond) et les caractéristiques d'une chaussure de trail (stabilité, renforts, adhérence).

Salomon XT Wing 3

Les Chaussures Salomon XA :

La gamme XA est conçue pour le trail sur terrains accidentés. La stabilité et la protection du pied sont les principaux atouts de ce type de chaussures. Cette gamme est destinée aux utilisateurs qui n'excluent pas la marche à leur pratique.

Les chaussures Salomon Speedcross :

© Testeurs-Outdoor.Com

La Speedcross est une chaussure ajustée (proche du pied) et légère qui offre une excellente adhérence grâce à sa semelle particulièrement agressive. Elle est idéale pour courir sur des terrains plutôt meubles, gras, humides, boueux.

Les chaussures Salomon RX :

Ce sont les chaussures « relax " pour l'avant ou l'après-course. Vous pouvez trouver sur ce blog un test d'un de ces modèles.La gamme RX a été prévue pour plus généralement pour le repos des pieds.

Les chaussures S-Lab :

C'est le haut de gamme de la marque. Ces chaussures représentent le fleuron de Salomon,alliant technicité, solidité et légèreté. Elle est quand même spécifique et elle est à réserver pour une clientèle avertie et ayant une très bonne base technique.

Les produits de la gamme S-Lab sont conçus en collaboration avec les athlètes Salomon. Ces articles très techniques sont destinés aux utilisateurs experts dans leur discipline à la recherche de la performance sportive.

Voilà le haut de gamme chez Salomon...Attention !!! Le prix pique !

© Testeurs-Outdoor.Com

Vous avez terminé. Avant de fermer...

J'espère que vous aurez pris beaucoup de plaisir à parcourir les pages de ce guide et que vous en aurez autant à y revenir vous y plonger.

Annoncez sur Twitter / Facebook que vous avez terminé ce livre.

Si vous pensez que ce livre est perfectible (et il est sûrement !), pensez à écrire à l'auteur pour lui faire part des améliorations possibles (marques manquantes, nouveaux sujets à créer ou à développer, vos idées...) : **jean-marc@testeurs-outdoor.com**

© Testeurs-Outdoor.Com

Remerciements :

Un livre numérique, et surtout un guide pratique, ne peut se faire seul dans son coin. Même si mon expérience de la course à pied m'a facilité l'écriture, il faut se remettre en question, se documenter, faire des recherches, utiliser les compétences et les savoirs d'autres intervenants du milieu. Leurs conseils furent précieux et très utiles.

Je tenais donc à écrire ce petit chapitre pour remercier toutes les personnes qui ont participé de près et de loin à l'élaboration de ce guide, je les cite ici par ordre alphabétique et je m'excuse déjà d'un éventuel oubli.

Vous trouverez aussi un éventuel lien vers leur blog ou site web.

Beauxis Guillaume (Team Salomon espoir)

Benjamin Daniel (Podologue à Paris)

Brossard Frédéric (Runners.fr)

Jorro Julien (Team Lafuma)

Mauclair Nathalie (Team Lafuma – Vibram)

Maxence Rigottier (Blog course à pied)

Et à ma femme Morgane pour ses nombreux encouragements

© Testeurs-Outdoor.Com

Testeurs Outdoor

la vérité sur votre matériel outdoor

© Testeurs-Outdoor.Com